Zen
Temas de inspiración (*)
distribución gratuita

https://nubet.weebly.com/

Ser budista hoy:
¿por qué?

Nuestro mundo está lleno de belleza y es capaz de colmar la mayor parte de nuestros deseos. Hace cerca de dos mil quinientos años, los padres del príncipe Sakyamuni rodearon a su hijo de comodidades y placeres. La búsqueda de la verdad hizo que ese joven, que por su nacimiento estaba destinado al poder y a la riqueza, abriera bien los ojos. Al hacerlo, encontró que nuestro mundo está también lleno de sufrimiento. Entonces inició su camino.

Los padres de Sakyamuni no entendían que podía haber una vida más correcta para su hijo que aquella que ellos le ofrecían. Pero era afuera del palacio donde estaban las verdades. El sufrimiento, la enfermedad, la vejez y la muerte son piezas claves del entendimiento del mundo. La verdad, el motivo de la existencia, no puede ser hallada sin observar la realidad. Y la realidad está llena de placer, pero también de sufrimiento. Así lo comprendió Sakyamuni.

Cuando cerramos nuestros ojos cada vez que topamos con el sufrimiento, tenemos la impresión de que así lo evitamos. Como quien cree evitar su propia muerte pasando lejos de un cortejo fúnebre. El apego y el rechazo son reacciones automáticas. El apego a lo placentero, el rechazo al dolor. En este siglo XXI, en el que creemos ser tan inteligentes, estimamos que nuestro pensamiento es del todo científico, realista. Y siguiendo esta forma de pensar y la lógica del propio interés, nos puede parecer absurdo el comportamiento de Sakyamuni. Pero si lo examinamos más profundamente, encontramos más bien que su comportamiento fue heroico.

Decimos con orgullo que somos seres racionales. Es verdad. Pero también somos irracionales. Consumimos los recursos del planeta como si la vida nos fuera en ello. Si no vamos de sensación en sensación, la existencia nos parece aburrida y sin sentido. Queremos tenerlo todo. Al punto que si hay un espacio vacío queremos llenarlo de cosas. Queremos ser apreciados y admirados, no importa a qué precio o si a tal efecto necesitamos pasar varias veces por un quirófano. Queremos estar satisfechos y radiantes, como los dioses de la antigua India. Cuando Sakyamuni renunció a todo ello, no lo hizo porque sí. Ni por hastío. No abandonó el palacio de sus padres por rebeldía, ni para satisfacer un capricho, ni para ofrendar su vida a una deidad, para ser un dios o convertirse en santo. Cada uno de sus pasos se dirigieron a la obtención de la gran sabiduría.

Hoy podemos estudiar de todo. Inclusive budismo. Pero no por eso somos sabios. La percepción directa de la realidad es la madre de la sabiduría profunda.

La vida que los padres ofrecieron a Sakyamuni estaba llena de comodidades y de redes protectoras. ¿Quién no desea eso para su hijo y para sí mismo? Pero su hijo prefirió tocar la tierra con sus manos. En su viaje, el joven príncipe no llevó carruajes, ni escoltas, ni cofres dorados. Llevó su mente abierta y su gran determinación.

Si examináramos los millones de normas jurídicas, desde el nivel inferior de nuestras estructuras sociales, como los ayuntamientos, pasando por los diversos estados nacionales, hasta el plano superior de la comunidad de naciones, concluiríamos que nuestro mundo tendría que ser un dechado de orden

y de protección efectiva de los bienes individuales y colectivos. Sin embargo, pese a tan ingentes esfuerzos, hay corrupción, desempleo, arbitrariedad, criminalidad, despilfarro, desigualdad, pobreza, guerras e injusticia. Todo lo cual es causa de sufrimiento, sin duda. Pero aunque el tronco y las ramas son gruesas, altas y frondosas, aun así, no es la raíz del sufrimiento.

La observación de todo aquello que causa sufrimiento fue centro de la reflexión profunda de Sakyamuni. ¿Cuál es la raíz del sufrimiento? La respuesta que halló a esta interrogante es tan válida entonces como hoy.

Pocas personas son capaces de encajar las verdades sobre su propia existencia. Y son todavía menos las que son capaces de derrotar las causas de sus sufrimientos. Nuestro mundo se ha hecho experto en mirar hacia otro lado. En disimular. Nuestra sonrisa es en gran medida el manto de la procesión que llevamos por dentro. Las Cuatro Nobles Verdades que Sakyamuni formalizó en su encuentro con la realidad no tenían por objeto regodearse en la parte triste de la vida. No era una persona melancólica. Al hallar la raíz del sufrimiento encendió una luz capaz de eliminarla y de conducirnos a la paz y a la felicidad. No a la felicidad del sábado por la noche, sino a la felicidad verdadera. Para esto, estableció el Camino del Medio y el Noble Óctuple Sendero. A partir de entonces, Sakyamuni fue reconocido entre los sabios como el Buda, el Despierto. El que venció sobre la naturaleza ilusoria de la realidad que encadena a nuestras mentes.

Ser budista hoy, ¿por qué? Para responder esta pregunta, debemos ser capaces de encajar la realidad de nuestro mundo tal como es. Como la luna, la existencia, allí donde miremos, tiene dos caras. La cara oculta es la del sufrimiento. Hoy, como ayer, anhelamos conocer la realidad para vencer la raíz del sufrimiento, para establecer la paz en nuestras mentes y ser felices; para hacer, en fin, nuestra existencia digna. De nada vale que nos lo cuenten. Es preciso abandonar el palacio y tocar la tierra con nuestras manos.

¿Qué es el Zen?

Cierto día, el Maestro terminó de explicar a sus discípulos determinados aspectos del desarrollo histórico del Zen. En eso, uno de ellos. cuya mente era reacia a comprender el sincretismo, le preguntó:
-Si tiene influencias de la India, de China, de Japón y de otras culturas, ¿qué es propiamente el Zen?
A lo que el Maestro respondió:
-El Zen es un ornitorrinco. Tiene en las patas el polvo de allí donde escarba y los rasgos de los bichos que ha devorado. Si lo vemos con los ojos de la ornitorrinca, todo está resuelto.

El Zen es experiencia.
¿Cómo si no
podremos alcanzar la verdad
con nuestros propios huesos?

Porque la mente Zen no es teórica,
el camino de la experiencia
es nuestra práctica cotidiana.

Aquellas personas que creen
que el Zen es un camino
de aprendizaje de orejas,
ojos y lengua,
son como las gallinas,
que se parecen
un poco a los halcones,
pero no tanto.

La atención

La impermanencia

Permanecer es "mantenerse sin mutación en un mismo lugar, estado o calidad". Lo impermanente es la incapacidad de la realidad de mantenerse en un mismo lugar, estado o calidad. Nuestro mundo es cambiante, como nuestros pensamientos y nuestros cuerpos. La impermanencia es, así, una gran cuestión en el budismo y su comprensión es de una importancia capital para la vida cotidiana de todas las personas.

¿A qué podemos llamar permanente en nuestras vidas, si desde que nacimos nuestro propio cuerpo no ha cesado de cambiar y está destinado a morir? Las sensaciones traen apegos y la pérdida de lo que amamos nos trae sufrimiento. Como enseñó Buda en el Sutra de los Cuarenta y Dos Capítulos, miremos hacia arriba, hacia abajo y alrededor del mundo, encontraremos impermanencia. Pese a ello, nos aferramos a nuestras pasiones y a nuestras posesiones, al punto de que somos capaces de sacrificar por ellas nuestra salud, nuestra paz y hasta nuestras vidas. "Son -dijo Buda- como el niño que trata de comer un poco de miel untada en el filo de un cuchillo. La cantidad no es suficiente para apaciguar el apetito, pero se corre el riesgo de herir la lengua".

La impermanencia a veces nos parece un hermoso juego. Vamos de sensación en sensación, disfrutando de nuestras emociones. Particularmente para los jóvenes, el presente parece una oportunidad única para explorar y disfrutar de los sentimientos de felicidad o de gozo, sin percibir que el ahora es la gran oportunidad para educar la mente y generar el devenir. Así, el emplazamiento del aquí y el ahora no es para hacer un brindis a las sensaciones. Como enseñó Buda, aferrándonos a nuestras pasiones somos como el que lleva una antorcha contra viento. Fácil es que nos quememos la mano.

Cuando nos aferramos a las sensaciones y a las posesiones, queremos que esos estados de felicidad, gozo o dominio sean permanentes. Pero la realidad no es así, y al no ser del modo que queremos, en medio del hermoso juego encontramos el sufrimiento. Y aunque temporalmente pudiera parecer así, la eventualidad de las pérdidas es capaz de robarnos el sueño.

Pero, ¿cómo no amar si el mundo está lleno de belleza; cómo no aspirar a la sensación de felicidad o de gozo, si ambos son consustanciales a la vida y encima el dolor y el sufrimiento nos pueden acechar en cada esquina? ¿Cómo no aferrarnos a la vida o a nuestras posesiones, si esta vida es lo único que nuestros pensamientos perciben con objetividad, y sin nuestras posesiones caeremos en la más absoluta miseria?

El Camino Medio, enseñó Buda: la moderación. Fortaleciendo nuestro carácter, para que los pensamientos extremos no nos lleven a perder el contacto con la realidad, y para que el miedo a las pérdidas no cause que nuestra imaginación y nuestra voluntad se dirijan a crear más deseos y egoísmo. Ni aferrarse ni no aferrarse. Aquietar la mente espontáneamente, sin aceptar ni rechazar nada. Educando nuestra mente para la comprensión ecuánime de la impermanencia.

La claridad de la mente

Atender el presente es una expresión usual y aparentemente sencilla. Atender es tener en cuenta o consideración algo. Solemos pensar que atender lo que dice una persona no está reñido con contestar el teléfono, teclear en la computadora o ver la televisión. De modo que atender no es tan sencillo cuando observamos la facilidad con la que se producen nuestras distracciones. Por eso, por los trucos y malos hábitos que hemos adquirido en lo que se refiere a la atención, quizás sería mejor que habláramos de una atención sostenida, esto es, firme. Es preciso que seamos conscientes del objeto de nuestra atención. En nuestro idioma, consciente es quien siente, piensa, quiere y obra con conocimiento de lo que hace. Ahora es este momento, este instante. El presente es el tiempo que denota la acción o el estado de cosas simultáneos al momento en que estamos, en el que hablamos o callamos, o no hacemos nada.

Atender el presente es esa atención sostenida que usualmente llamamos concentración, en la que somos conscientes del ahora. Nos sentamos. Simplemente nos sentamos. Nos levantamos. Simplemente nos levantamos. ¿Qué ocurre en este momento? El ruido de la calle. La luz encendida. Los libros sobre la mesa. Los olores. Nuestros sentidos se anclan, como nuestro cuerpo, en lo que está. No en lo que imaginamos, no en lo que falta, no en lo que queremos, sino en lo que está. Sostener la atención. Cuerpo y mente, uno solo, aquí, ahora. Como el niño que lanza un dardo a la diana. Otro dardo. Y otro.

La atención sostenida no es una cuestión teórica. Mente y cuerpo unificados. Es la concentración. Si el niño no se concentra, el dardo vuela lejos de la diana. No está concentrado. Carece de práctica. Debe empezar de nuevo. Poco a poco, paso a paso. No es una cuestión teórica. Es una cuestión real. Mente, cuerpo, dardo, movimiento, distancia, diana. Momento que tiene existencia verdadera y efectiva. El dardo recorre el espacio con tal precisión que se hunde en el centro de la diana. Irrepetible.

Atender el presente es una práctica continuada. Si el niño le dedica dos horas al mes al juego de dardos, fácil es que las trayectorias de sus dardos no sean acertadas. Pero si su práctica es continuada, el espacio y la diana son prolongación de su mente-cuerpo: hundir las puntas de los dardos en el centro de la diana es lo natural. Cuando lanza el dardo hacia la diana, ese niño es el ahora.

Así es la práctica del Zen. Cada momento es cada momento. En el campo, el sonido de los árboles, el aroma de los pinos. En la ciudad, el ruido de los vehículos, la nube entre los edificios altos. Nada sobra, nada falta. Todo es tal cual es. Impermanente, interdependiente. Irrepetible. Único. El olor de los alimentos, las burbujas del refresco, el color de la pared. La explosión del presente transmite su poder inmaculado hasta el fondo de nuestro no-pensamiento.

Nos desprendemos del ayer, nos desprendemos del mañana. Tenemos conciencia del ahora, pero no nos aferrarnos al momento presente. Estar, simplemente estar. Pero no dormidos; no medio dormidos. Sosteniendo nuestra atención. Concentrados. Despiertos. Cuando los pensamientos surgen, los dejamos pasar como nubes viajeras. Si los pensamientos cesan, no nos esforzamos en pensar.

No somos nuestros pensamientos. No nos aferremos a ellos. Establecemos la unidad cuerpo-mente. No nos aferramos a ella. ¿Cuál es nuestra naturaleza original?

La espléndida postura

En el Zen occidental estamos acostumbrados a hablar del Zazen, la práctica de meditación sentada, de la que hace énfasis especialmente la escuela Zen Soto. La actitud del despertar mente/cuerpo está representada en la espléndida postura del Buda sentado en posición de loto. La tradición del Zen establece que Buda meditó así; que Bodhidharma pasó muchos años meditando de este modo. ¿En qué pensaban? Shikantaza: estaban simplemente sentados, sin propósito, sin meta, sin aferrarse a ningún pensamiento. Sin objeto ni imagen. ¿Y cuál es esa espléndida postura? Dogen, en su obra Fukanzazengi, y otros Maestros de la escuela Soto hablaron de ello.

Ropa cómoda. Asiento cómodo. Sentados sobre el zafu: un cojín de espadaña, redondo, de unos 35 centímetros de diámetro por 20 de altura.
Sentarnos con las piernas cruzadas en posición de loto o medio loto, tocando el suelo con las rodillas. El pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho.
La espalda y la nuca rectas, ni inclinadas a la izquierda ni a la derecha, ni hacia atrás ni hacia adelante.
Las orejas en el mismo plano que los hombros, la nariz en la misma línea vertical que el ombligo.
Los dientes se tocan suavemente, la lengua está pegada al paladar y la boca cerrada. El mentón levemente metido hacia adentro.
Las manos juntas en el regazo, la mano izquierda sobre la derecha, los pulgares tocándose las puntas.
La respiración, abdominal, a través de la nariz.
Los ojos entreabiertos, sin esfuerzo, la mirada natural, establecida en un punto del suelo a un metro de distancia, en ángulo de 45 grados aproximadamente. Sin esforzarnos en ver lo que está frente a nosotros. Mirar sin mirar.

La guía escrita del Zazen es como el plano de una casa. Si la casa no está hecha, no podrá darnos cobijo. Las virtudes del Zazen provienen de la fe y la práctica, cuya reiteración contribuye, entre otros aspectos, al establecimiento de un estado de atención más sutil. La práctica del Zen -desde la perspectiva de la escuela Soto- es, de modo muy especial, Zazen.

Empezar

En el Sermón de Benarés, Buda se refirió a la contemplación correcta. Esta es -enseñó- la que da paz. La contemplación es la atención requerida para pacificar nuestra mente. Es la meditación. Pero ¿lo estamos haciendo bien? ¿Nuestra postura es correcta? ¿Cuál debe ser nuestra práctica? Como las preguntas son interminables, lo importante es empezar de algún modo. Sin enredos.

"Practico la no-acción,
la enseñanza sin palabras".
-Lao Zi

Nuestras vidas son muy agitadas. Hacer nuestro trabajo nos exige muchas horas y tenemos responsabilidades también en nuestro hogar. Hemos aprendido a hacer varias cosas al mismo tiempo. Somos polivalentes. Mientras escuchamos las noticias que nos traen la actualidad de nuestra ciudad, del país y del mundo, contestamos el teléfono, tomamos el desayuno, hacemos la lista de la compra y estamos pendientes de que los niños vayan a la escuela. Poco tiempo tenemos para la meditación. Mejor dicho: ninguno. Podríamos encontrar algún momento del día o de la semana para asistir a un centro budista. Quizás iríamos unas cuantas veces, hasta que el destino nos alcance y nuestro asiento de meditación quede allí vacío. Quizás podríamos ir a un retiro de fin de semana, pero son muchas las cosas que tendríamos que dejar atadas. También queremos hacer deporte, ir al gimnasio, hacer la compra, visitar a nuestros amigos o parientes, llevar a los niños al cine o a patinar, o simplemente no salir de casa los domingos.

Shanti es una palabra sánscrita muy hermosa. Si la pronunciamos suavemente, en voz alta, parece que su sonido transmite paz. Y eso significa: paz. Podemos meditar en un templo, en nuestra casa o junto a un árbol. Buda meditó a la sombra de una higuera. Algunos Maestros budistas fueron monjes errantes, sin templo ni morada, y los que tuvieron un modesto techo en las montañas, se sintieron conmovidos por la Gran Compasión de la Mente Única.

Nada autoriza a hacer una distinción ente el templo y la casa, entre la casa y la montaña. Nuestra vida es sin apegos, sin discriminación. Incluso al lado del perro podemos pacificar nuestra mente.

Esa es la cuestión: pacificar nuestra mente. De pie, sentados. En la espléndida postura del Zazen, en la sencilla postura que nos permite una silla. Como enseñó el gran maestro de meditación Ajahn Chah, "Por supuesto que hay docenas de técnicas de meditación, pero todas ellas se resumen únicamente en esto: dejar que todo sea. Colóquese aquí a un lado, donde hay calma, fuera de la batalla. ¿Por qué no prueba?".

El remedio mágico

Todo el problema de la vida
trata de nosotros mismos.

Desde el vientre de nuestras madres
vamos tropezando con nosotros mismos.

Todo el asunto del Dharma
va de liberarnos de nosotros mismos.

Todo el asunto de la meditación
consiste en olvidarnos de nosotros mismos.

Sentarse, relajarse.
Relajarse, dejar ir.

Nuestro decidido interés por el Buda
es para encontrar nuestra cara.

Todo el asunto de la muerte va de conocer
que la conciencia sigue.

Mediante la observación de la mente,
los asuntos de la vida y de la muerte se resuelven.

Son asuntos relacionados con la felicidad y el sufrimiento,
con la tristeza, con el amor, la compasión y la sabiduría.

Todo el poder del Dharma reside en la confianza.
La ignorancia trae la dificultad de la desconfianza.

Y todos los problemas, éstos y otros, se resuelven
al comprender que no hay problemas.

¡Que todos los enredos de nuestra mente
se curan de golpe, o uno a uno, con medicinas imaginarias!

Pues si los males imaginarios nos causan sufrimientos reales,
cuando el sufrimiento se desvanece, ¡qué gran medicina la del mago!

Sentarse, relajarse.
Relajarse, dejar ir.

Aspectos

La flecha

¿Estamos mentalmente preparados para ser triunfadores? ¿Estamos mentalmente preparados para ser perdedores? Nuestro mundo valora la competición y el éxito. Pero hay personas poco competitivas. ¿Cuántos perdedores hay por cada ganador?

Hay quienes dicen que la competición se encuentra en nuestras raíces biológicas. Se habla así de la lucha por la supervivencia. Según parece, hemos trasladado esta lucha, de la selva a las ciudades.

El verbo competir es definido por la Real Academia de la Lengua española del siguiente modo: "dicho de dos o más personas: contender entre sí, aspirando unas y otras con empeño a una misma cosa". Pero hay otro verbo importante: cooperar, que significa "obrar juntamente con otro u otros para un mismo fin". Son verbos que describen conductas. Podríamos pensar que sería más correcto cooperar que competir. Pero podría darse la circunstancia de que cooperar no fuera una conducta tan inocente, como, por ejemplo, cooperar con el enemigo en tiempo de guerra.

En el Attadanda Sutra, Buda explicó su consternación al ver a la gente "luchando, como los peces en un pequeño charco, compitiendo el uno con el otro". Si recordamos que Buda vivió hace más de veinticinco siglos, podríamos concluir que no hemos dejado de despellejarnos unos a otros. ¿Cuándo descansaremos?

Como enseña el Attadanda Sutra, Buda sintió miedo al ver esa lucha, pues toda disputa alimenta el peligro y el miedo. Al buscar un refugio donde estuviera a salvo de esa lucha, no lo halló. Seguidamente, sintió descontento. Comprendiendo que su corazón estaba herido por la flecha del miedo, supo que, de seguir así, no dejaría nunca de correr.

Correr es lo que hacemos: si no despertamos, toda nuestra existencia será una carrera.

Buda comprendió que sólo descansaría cuando se arrancarra esa flecha. ¿Cómo hacerlo? Renunciando: cortando la corriente de los apegos, ya no hay que correr. Todo está en orden y, sin miedo, la existencia deja de ser esclavitud.

El viento de la acción

Cuando abrimos los ojos a la realidad del mundo, intentamos atribuir un sentido a nuestra existencia y a la de los demás. La historia del pensamiento de la humanidad, de su pensamiento mágico, de su religión, de su filosofía y de su ciencia, está impulsada por la necesidad de encontrar ese sentido, de comprender los fenómenos, de manipular las incertidumbres que plantea la naturaleza impermanente de la realidad. Pero ya desde los estadios líticos de nuestra civilización, la comprensión de la realidad no supone el esfuerzo único de estudiar la naturaleza, sino también el funcionamiento del sistema social. A las leyes naturales que forman parte de nuestra necesidad, sumamos las valorativas que definen lo que somos en la sociedad y como individuos.

Desde que abrimos los ojos, más tarde o más temprano nos llenamos de interrogantes. ¿Por qué hemos nacido? ¿Por qué nos toca sufrir? ¿Por qué hay que morir? Quisiéramos que la dicha fuera estable. Nos gustaría ser siempre jóvenes. Ante un mundo de dolor, pero también lleno de placer, quisiéramos vivir eternamente. O, según los casos, quisiéramos no haber nacido, o simplemente desvanecernos, morir. Las sociedades son cada vez más complejas. Tenemos que trabajar, nadie da nada gratis. La falta de dinero nos afecta. Tampoco somos felices al tener esto o aquello. Nuestra autoestima padece, nuestros egos se sobredimensionan. Hay gente hermosa, hay gente fea. Personas que viven muchos años, otras que mueren jóvenes. Hay quienes cosechan éxitos sin demasiados esfuerzos, hay quienes acumulan fracasos pese a sus ingentes esfuerzos. Hay personas que roban millones y no pisan la cárcel. Hay otras que roban un pollo y pasan entre barrotes la mitad de su vida. ¿Por qué?

Podríamos pensar que no hay un por qué. Simplemente, las cosas son como son. Pero hay un por qué, simplemente porque necesitamos respuestas. Saber que las cosas son así, porque sí, no acaba de satisfacernos. Necesitamos un orden frente a la complejidad. Las normas legales que se dictan las sociedades intentan reglar la impermanencia; trazan un camino de consecuencias a las acciones y a las omisiones. Si haces esto, es legal. Si haces aquello, es ilegal. Lo contrario a lo legal tiene consecuencias, ya sea una indemnización en dinero o una pena corporal. Entonces aprendemos qué hacer. El marco de lo legal y la esfera de lo ilegal está fundado en valores. Sancionamos el homicidio porque protegemos el valor de la vida. En el budismo, llamamos Dharma a la verdad, a la ley de Buda. En la India antigua, el concepto de Dharma tenía muchas funciones. El Manava Dharma Sastra fue un código que estableció deberes religiosos y sociales, un antepasado de nuestras codificaciones legales, atribuído a Manú. El Dharma es el deber. la conducta adecuada, la virtud. Lo propio ocurrió con otras sociedades, como podemos ver en la antigua Mesopotamia con los códigos de Ur-Nammu y Hammurabi. En la mente de los antiguos, los fundadores de nuestra civilización, los hechos no pasaban porque sí. Había consecuencias. En determinada medida, podríamos decir que la preservación del orden social, desde la antigüedad hasta nuestros días, lleva la marca del concepto de retribución.

Como personas, no somos tan diferentes. Si respetamos, queremos ser respetados. Si cumplimos nuestra parte del contrato, queremos que el otro contratante no incumpla la suya. Nuestras mentes tienen el concepto de retribución. Si me haces el bien, mereces el bien. Si me haces mal, mereces el mal. En la historia de los delitos y las penas, la ley del talión, el ojo por ojo, diente por diente, estableció una ponderación con respecto de la ciega venganza. Hoy no lo vemos tan humano. Pero no nos quedamos sentados frente a un homicidio diciendo simplemente que las cosas ocurren porque sí. Estimamos que -salvo por específicas enfermedades mentales- las personas tienen voluntad; que son capaces de distinguir y de elegir entre el bien y el mal. Que hay acciones que deben ser sancionadas, ya sea porque han sido realizadas intencionadamente o por un comportamiento negligente. En síntesis: que nadie se vaya de rositas por el daño que hace.

Desde una perspectiva general, los esfuerzos por demostrar la reencarnación por vías racionales, no son consistentes. Es posible que la idea provenga de las reflexiones que los hombres de las poblaciones líticas tuvieron al observar el ciclo de los astros, el aparente renacimiento cíclico de la luna y del sol, y de la propia naturaleza, a través de los cambios estacionales. Desde una perspectiva específica, no tenemos la sensación de haber nacido antes, ni recordamos hechos anteriores a la infancia.

Aunque es posible que podamos atribuír a la reencarnación nacimientos sorprendentes, como en el caso de los niños que poseen talentos extraordinarios -por ejemplo, el caso de Mozart-, este tipo de atribuciones carece de soporte científico. En el plano de las experiencias espirituales subjetivas, el asunto parece que se ha devaluado, pues no faltan quienes creen que son reencarnaciones de Nefertiti, de un rey, de un duque, de un gran guerrero o de un sabio, al punto que parece que nadie fue campesino, cobarde, ignorante, grosero, siervo o esclavo. Otra de las razones que decepcionan a quienes intentan realizar un examen neutral de la cuestión, es la observación de que muchas

injusticias no son visiblemente compensadas. Hay ladrones y asesinos que, según parece, viven muy alegremente. Sobre esto, defensores de la reencarnación estiman que hay acciones cuyos frutos -como en el caso de los árboles- son más rápidos y otros que son más lentos, al punto que hay consecuencias que solo aparecen en otras vidas.

En el budismo, no es indispensable creer en la reencarnación, aunque es un hecho que el concepto de renacimiento es un eje sobre el que gravita la enseñanza de Buda. Sobre lo cual, debemos observar un importante asunto: nuestra emocionalidad. Nuestra mente puede ser incapaz de concebir conceptos en torno a otras vidas, pero conservamos los registros emocionales de todo cuanto hemos vivido: somos parecidos a los demás, pero también diferentes.

En nuestro idioma, la palabra hado es muy interesante. Se define como una "fuerza desconocida que, según algunos, obra irresistiblemente sobre los dioses, los hombres y los sucesos". La forma como en Occidente ha sido concebido el karma no se aleja demasiado del concepto de hado, siguiendo la tradición grecolatina. Quizás es un poco más compleja, pues incluye a una deidad capaz de examinar el valor de los actos y establecer las responsabilidades derivadas, formulando un juicio que, desde una perspectiva espiritual, puede trasladar consecuencias -premios y castigos- para otras vidas. Desde esta perspectiva, diversas escuelas de pensamiento espiritual admiten la reencarnación. Mediante los renacimientos, el alma aprende de sus errores y se purifica. El budismo se desarrolló en Asia y derivó numerosos conceptos del hinduismo. Podemos especular sobre todo ello, pero la enseñanza de Buda no es especulativa. La visión del budismo es encontrar la causa de nuestros sufrimientos, no por una tendencia masoquista, sino para ser felices de verdad. Algunas personas piensan que el budismo es triste porque habla del sufrimiento y no aparta los ojos cuando alguien sufre. Por el contrario, el budismo y la felicidad van de la mano. Porque Buda no cerró los ojos al sufrimiento, halló sus causas y nos enseñó el camino de la liberación del sufrimiento.

En nuestro idioma, llamamos hábito al "modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas". Por tendencia, entendemos aquella "propensión o inclinación en los hombres y en las cosas hacia determinados fines". Hay acciones nuestras que parecen originadas por un impulso invisible que las llevara de un modo fatal e irreflexivo. Podríamos decir sobre ellas que no hemos podido actuar de otra manera. Ese hábito, esa tendencia, que precede a la acción, es como el viento soplando las velas de un navío.

Cuando decimos que aspiramos a que todos los seres sintientes sean felices, no hacemos otra cosa que reafirmarnos en el gran legado de Buda. Si confundimos ese legado con una actitud idealista, nos alejamos del centro de la cuestión. La posibilidad de ser felices, en el budismo, depende de nuestros pensamientos, de nuestras palabras y de nuestras acciones. La palabra karma significa acción. Nuestros comportamientos crean hábitos, tendencias. No tenemos que remontarnos a vidas pasadas para comprenderlo. En el transcurso de una sola vida podemos establecer varias historias o etapas, por ejemplo lo que fuimos en la infancia o en la adolescencia. Si sostenemos nuestra atención en determinados detalles, que a veces pueden ser de bulto, podemos observar las tendencias, el viento de nuestras acciones, y reconocernos a través de ellas. Podemos ser felices porque somos capaces de modificar nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestras acciones.

Hoy día hay cierta moda de relacionar al budismo con las ideologías políticas y con el activismo social. Ni el pacifismo, ni la protección de los animales o del entorno natural, tienen nada que ver en el budismo con tales asuntos. Más bien, tienen que ver con nuestro compromiso ético y, por tanto, con el Noble Óctuple Sendero. Nuestro compromiso de no dañar a nadie, ni siquiera a nosotros mismos, es el fundamento de la cuestión. Se trata de un fundamento de la acción establecido en el Dharma de Buda. Sería completamente absurdo estimar que el Camino del Medio se orienta a la derecha o a la izquierda, al norte o al sur. Pero allá cada cual con sus zapatos, porque es la reflexión sobre la impermanencia lo que permite que podamos tomar muy en serio el significado de los pensamientos y de las acciones correctas en la transformación de la realidad. Gracias a éstos, en el ciclo de los cambios propios de lo impermanente, podemos transformar nuestras condiciones adversas y las de nuestro entorno. No hay una ley ciega que determine nuestro devenir.

La cuestión del dragón
Notas sobre el budismo esotérico

El verdadero Dharma no sabe de estrategias. Es idéntico para el sabio y para el tonto. Cuando las palabras claras nos parecen oscuras, tenemos que mirar el origen y aquietar la mente. Numerosas

veces estimamos que el Dharma es incomprensible, únicamente porque no se ajusta a nuestros deseos. Cuando la exposición del Dharma se hace difícil de entender y estimamos que esto es signo de un pensamiento iluminado, es porque no hemos comprendido que el verdadero Dharma es la lámpara que alumbra la inmensa cueva en la que moran todos los seres que sufren. Como observó Bodhidharma, la sabiduría es "la inteligencia natural encontrada en las enseñanzas".

"Acostumbrados desde hace mucho tiempo a tantear al elefante en la oscuridad, no temáis al verdadero dragón", enseñó Dogen. Sekito Kisen observó que "Los cuatro elementos regresan a su origen, como un hijo halla a su madre". Dijo también que "Todos los fenómenos, como las hojas de un árbol, surgen de la misma raíz". Ese dragón, esa madre, esa raíz... ¿se trata de un conocimiento oculto? No, porque "eso", "es esto". Pero hay quien puede pensar que sí. Y ¿qué es "La quieta felicidad más allá de todas las transformaciones", a la que se refirió el Guru Precioso del Tíbet; existe una puerta oculta a través de la cual puedo acceder a ella?

Si hacemos una distinción entre el budismo y el budismo esotérico, o entre éste y el budismo exotérico, ya cometemos, desde una perspectiva estricta, un profundo error. Cuando discriminamos, cuando hacemos una mínima distinción, nos distanciamos de la Vía. Como dijo Sosan: "Basta la diferencia de una décima de milímetro para que el cielo y la tierra queden separados". Pero si nos referimos al budismo esotérico, desde una perspectiva convencional, podemos conversar sobre ello; me refiero, en particular, a sus aspectos didácticos.

En un lenguaje convencional, podemos convenir que, por budismo esotérico, nos referimos a aquellas formas de enseñanza del budismo en las que la transmisión secreta adquiere un significado relevante para el logro de la iluminación. El enfoque tradicional parece indicar que el budismo tibetano es el budismo esotérico por excelencia; no obstante, podríamos decir que también hay aspectos del budismo zen que nos encaminan hacia un conocimiento secreto. En el Zen, nos parece de un valor incalculable la enseñanza que se transmite "de corazón a corazón". ¿Existe algo más secreto que una enseñanza así? ¿Existe algo más secreto que una enseñanza sin palabras?. Yoka Daishi inició su Canto del Despertar Súbito con la expresión coloquial "Querido amigo", que nos habla, desde luego, de compartir una experiencia íntima, lo que se hace del todo evidente cuando, al final del texto, sugiere y concluye: "Si no tienes aún la comprensión, yo te confirmaré ahora, más profundamente". ¿De qué trata esa amistad; de qué esa comprensión más profunda? La amistad es la afinidad en la Via; la comprensión profunda es el Dharma del Despertar. No se trata, pues, de nada oculto: la Vía es clara como el cielo diáfano y en todo momento está bajo nuestros pies.

La palabra "esotérico" tiene un largo recorrido en nuestro idioma. Es un adjetivo que hace referencia a lo oculto, a lo reservado. Cuando decimos que algo es esotérico, nos referimos a que se trata de algo impenetrable, de difícil acceso para la mente. Si se trata de una doctrina que enseñó algún sabio de la antigüedad, lo esotérico es aquel conocimiento que fue revelado a un corto número de discípulos, o que se transmitió oralmente a los iniciados. Desde esta perspectiva del lenguaje, podemos resumir lo esotérico como aquel conocimiento o aquella práctica que no son manifiestos, al no estar expuestos, por decirlo así, "a la luz pública". En este sentido literal, el budismo en general, como otras tradiciones espirituales que florecieron en Asia, fueron tenidos como esotéricos en Occidente, a causa de que su conocimiento alcanzó a unos pocos que a su vez, por motivos a veces ajenos a ellos, lo transmitieron de un modo oculto para el gran público a través de las diversas escuelas místicas o esotéricas occidentales. Felizmente, hoy las cosas son diferentes y el gran público puede acceder a los conocimientos budistas ya sea mediante la guía de un Maestro o a través de textos de fácil acceso en las librerías o en Internet. Esto es así, al punto que ya es posible obtener numerosos textos del budismo tibetano que en su momento fueron estimados estrictamente secretos de tal modo que podríamos decir que, en una visión contextual, el budismo esotérico queda reducido a la específica enseñanza del Maestro, a la transmisión íntima entre el Maestro y el Discípulo, por ser ésta única, irrepetible desde un punto de vista existencial.

Pero, como hemos dicho, desde una perspectiva convencional, existe hoy el consenso de que el budismo esotérico es por excelencia el budismo tibetano cuya expresión más llamativa es la práctica del vehículo Vajrayana. "Si no tienes aún la comprensión, yo te confirmaré ahora, más profundamente", sugirió Yoka Daishi. Nuestra falta de comprensión de la Vía puede ser resuelta por un Maestro que, como un amigo espiritual, es conocedor de nuestras limitaciones y obstáculos. Eso es exactamente a lo que aspira el budismo Vajrayana a través de la devoción al Guru y las diversas prácticas de ingeniería mental generadas a través de la meditación. De allí que el propósito de tales enseñanzas no es velar la sabiduría, sino justamente resolver nuestros obstáculos. Un obstáculo es un impedimento y desde una perspectiva general, podemos consensuar que el mayor de ellos es el

conjunto de dificultades que tenemos para acceder a la experiencia de la vacuidad, ese gran dragón al que se refirió Dogen. Tenemos tan poderosamente grabadas nuestras experiencias de lo que llamamos realidad, que nos resulta difícil dar un paso impredecible. El zazen, los koans, la práctica del yiddam o del mantra son medios hábiles para que nuestra mente pueda orientarse. Huang Po señaló que la gente común mira a su entorno. Olvidar el entorno es un gran paso y, como observó, los seguidores de la Vía miran a la mente. Esto es otro gran paso, pero no es suficiente. Es preciso, además, como indicó, olvidar a los dos, entorno y mente. Y concluyó que este es el verdadero Dharma. Huang Po vió aquí la gran dificultad, pues existe el miedo a olvidar la mente, porque podríamos creer que entonces aparecerá un gran vacío en el que podemos caer con huesos o sin huesos. Es el vértigo del vacío. Y así, ¿qué o quién nos sostiene en la caída? Entonces, Huang Po nos transmitió una verdad íntima: eso que llamamos vacío no está realmente vacío sino que es el majestuoso reino del verdadero Dharma. Es el Océano de la Felicidad Imperecedera.

El Dharma es un buen refugio, pero no hay asuntos del budismo y asuntos fuera del budismo: la interdependencia de los fenómenos no permite que veamos los toros desde la barrera. Dormidos o despiertos, los fenómenos no pasan de lejos. La verdad, el Dharma, no pertenece a un mundo imaginario, sino a éste que nutre nuestros huesos. Aunque los perros ladren fuera, entran sus ladridos por la ventana. Si atribuimos a rajatabla el motivo de nuestro sufrimiento al efecto de nuestras acciones en vidas pasadas, estamos olvidando lo esencial: las causas de nuestro sufrimiento debemos resolverlas en tiempo presente. En caso contrario, pasamos por alto nuestra ignorancia y nuestra propia conducta, desatenta e irresponsable. La consideración de que esto o aquello obedece a un buen o mal ejercicio de la acción en el pasado y la reprochabilidad derivada, puede hacer que descuidemos nuestra atención y la responsabilidad por la acción presente. Concentrarnos en el presente es el método que nos ayuda a no hacernos daño a nosotros mismos ni a los demás. Tengamos fe en la maravilla del presente.

Sublime Tao

1. ¿Qué es el taoísmo?

En los países de nuestra cultura occidental, cada vez hay más personas interesadas en el conocimiento del taoísmo original o filosófico. Hay quienes se acercan al taoísmo a partir del conocimiento del budismo Zen; hay quienes se acercan al Zen a partir del estudio del taoísmo. Las corrientes de espiritualidad de la Nueva Era y hasta la proliferación de escuelas de artes marciales de Oriente, entre otros, han popularizado también plurales aspectos del taoísmo.

Es natural que, si observamos las diferencias, el budismo y el taoísmo se encuentran tan distantes como la luna y el río. Pero si examinamos sus semejanzas, podemos comprender el motivo por el cual los sabios budistas y taoístas de la antigüedad fueron capaces de realizar un poderoso sincretismo que ha perdurado hasta el momento actual, inspirando a culturas tan diversas.

Así las cosas, la pregunta que nos hacemos es: ¿qué es el taoísmo?

La Real Academia de la Lengua española define el taoísmo como la "Doctrina de la antigua religión de los chinos". En efecto, el taoísmo es una filosofía milenaria de progenie china, que se desarrolló a partir de los escritos atribuídos a los patriarcas Lao Tsé, Chuang-Tsé y Lieh Tsé. Las obras de estos sabios constituyen un cuerpo de enseñanzas que ha inspirado diversas escuelas de pensamiento, corrientes artísticas y prácticas espirituales, trascendiendo a nuestros días como una especial visión de la naturaleza y del sentido existencial.

Desde una perspectiva espiritual, el taoísmo y el budismo han tenido temas comunes, sincréticamente resueltos, desde que el budismo penetró en China, y su influencia se ha sentido también en lo cultural en otros países asiáticos. Aunque suele ponerse como ejemplo del anotado sincretismo el budismo Zen, lo cierto es que su huella puede encontrarse también en otras escuelas de budismo, incluyendo el Vajrayana.

A causa de las catástrofes políticas y sociales sufridas por Asia durante el siglo pasado, el taoísmo penetró en América y en Europa a través de las migraciones. El pensamiento occidental se ha visto influído por el taoísmo de diversos modos, entre ellos, el filosófico, el espiritual y el estético. Podríamos decir, en cierto modo, que una cuestión es la religión taoísta que se practica en China, y

otra cuestión es la perspectiva que los occidentales hemos derivado de los textos de los patriarcas del taoísmo original, lo que probablemente coloca al taoísmo en el umbral de un nuevo sincretismo.

Desde una determinada perspectiva, podemos decir que el taoísmo rinde culto al Tao, la vacuidad que es el origen de todos los fenómenos, y que, desde esta perspectiva, podemos identificar el concepto con lo que en el budismo Zen se ha denominado la Mente Única. Sin intentar mezclar el caldo con el arroz, más bien, esa perspectiva es parte fundamental de la comprensión del núcleo de la cuestión. La coincidencia ha sido explicada por diversos Maestros bajo la sencilla afirmación de que a la cumbre de la montaña se puede llegar por diversos caminos: no se trata de arrimar el agua a ningún molino, sino que desde hace tiempo el agua y el molino se arrimaron. Algunos comentaristas de ambas tradiciones espirituales han visto otros puntos coincidentes: entre la no-acción del taoísmo y el nirvana budista y entre el Te, la virtud del sabio taoísta y el Camino del Medio del budismo. Pero lo cierto es que hoy, en su consideración religiosa, ambas tradiciones siguen su propio camino, de modo que el taoísmo y el budismo poseen sus particulares formalizaciones, Si apreciamos que, más que un culto, el taoísmo filosófico es una forma de vida en la que el adepto, además de sus percepciones de alquimia interior, aprende el comportamiento del Tao observando la naturaleza y la experiencia, es desde esta perspectiva que podemos hablar con propiedad del cultivo del Tao.

2. Puntos de apoyo

Es cierto que el mundo moderno entiende que la sabiduría es acumulación de conocimientos. Pero la percepción del Tao no llega por allí. Debemos ir con cautela, como quien camina sobre el hielo quebradizo. Los sabios taoístas no tienen todas las respuestas; incluso a veces parece que no tienen ninguna. Pero podemos aprender de sus detalles, de sus metáforas. La lectura de los clásicos, Lao Tsé, Chuang Tsé y Lieh Tsé, son una buena pesca.

Si nos llenamos de objetos y de deseos, cada uno de ellos puede ser una pesada ancla. Lo mismo ocurre si nos llenamos de prácticas y ocupaciones. El proceso de acumular cosas puede hacer sonar la campana de las emociones por un rato, pero lo que precisa nuestra mente es la quietud. La receptividad es algo importante. ¿Cuál es la precisa atmósfera para nuestra quietud? Se suele hablar de la alquimia interior, del refinamiento de nuestras emociones. Pero también es importante la alquimia exterior. Nuestro entorno, nuestras relaciones, nuestro bullicio, son consecuencia de nuestras afinidades. Emplazando nuestra mente en la quietud observaremos lo innecesario. Todo cuanto es innecesario en nuestros hábitos, deseos y posesiones. Sentarnos solos, cómodamente, sin pensar, es un buen comienzo. No es sencillo, porque a veces pareciera que si no pensamos no existimos. Si observamos nuestros pensamientos como cadenas de palabras, notaremos que rompiendo un eslabón se desahace la cadena, y que a fin de cuentas esa sarta de palabras no éramos nosotros.

Algunas personas relacionan una tradición espiritual con la práctica en un recinto cerrado, como un templo o un monasterio. Sin embargo, los antiguos taoístas encontraron en los espacios abiertos, en las cumbres y en los hermosos parajes, la mejor fuente de inspiración, haciendo de cada paisaje un sitio sagrado, un templo en el camino. La fluída espontaneidad del taoísta le aleja de prácticas preestablecidas. El encuentro con la quietud es más bien una alquimia emocional, sentir nuestra naturaleza, lo que es no es equivalente a "pensar en nuestra naturaleza". El concepto del vacío, que es la naturaleza del Tao, es siempre algo controvertido y el que causa más extrañeza. Si abandonamos la comprensión conceptual, es posible aproximarnos a la experiencia. Acercarnos a la mesa no es comer, pero puede ser el primer paso.

Más sobre este punto...

3. Una guía adecuada

Dijo Lao Tsé:

"El Tao que puede ser expresado
no es el verdadero Tao.
El nombre que se le puede dar
no es su verdadero nombre.
Sin nombre, es el principio del universo;
y con nombre, es la madre de todas las cosas.
Desde el no-ser comprendemos su esencia;

y desde el ser, sólo vemos su apariencia.
Ambas cosas, ser y no-ser, tienen el mismo
origen, aunque distinto nombre.
Su identidad es el misterio.
Y en este misterio
se halla la puerta de toda maravilla".

El lenguaje nos permite formalizar la realidad. Lo que concebimos como real es la apariencia del Tao, sus plurales manifestaciones. En su esencia carece de nombre; es el gran origen, la Fuente de lo que llamamos realidad. El Principio y sus manifestaciones no son cuestiones distintas. Es nuestra ignorancia lo que nos hace ver una separación. Somos capaces de comprender que las manifestaciones tienen un origen, pero una comprensión racional del Tao es como adivinar el pensamiento de una ardilla. El Gran Camino es la experiencia y en esa percepción directa nos quedamos sin palabras.

¿De qué trata, entonces, el vacío, la naturaleza original, el Tao de Lao Tsé?

"No persigas las marañas externas,
mora en el vacío interno;
sé sereno en la unidad de las cosas,
y el dualismo se desvanecerá por sí solo".

Estas palabras, que parecen salidas de un texto taoísta, son de Sosan, tercer patriarca del budismo Zen.

El practicante, como expresó Tozán, el cuarto patriarca Zen, es

"Íntimo con el Origen,
familiar con la Vía".

O como lo describió Yoka Daishi,

"¿No ves a este hombre sereno caminando,
que está más allá del saber y no persigue nada?
No evita pensar vanamente ni busca la verdad".

Eno, el sexto patriarca Zen, resolvió el poema de Jinshu

"Nuestro cuerpo es el árbol de la Bodhi
nuestra mente como el resplandor de un espejo
nos pasamos la vida limpiando esa luna
sin dejar que sobre ella el polvo se pose",

del siguiente modo:

"No existe el árbol de la Bodhi
ni marco para la luna del espejo;
pues todo es vacío,
¿dónde podría posarse el polvo?".

El Sutra del Corazón (Prajnaparamita Hridayan Sutra) enseña:

"la forma es vacío
y el vacío mismo es forma".

4. La cuestión ética

Como es fácil advertir a través de los textos esenciales del taoísmo, el concepto del Te, la virtud, resulta esencial para el cultivo del Tao. Sobre el particular, en los temas de inspiración, el lector podrá encontrar una página dedicada a las cuestiones éticas del taoísmo.

5. El buen remedio

Decíamos, en el primer párrafo, que algunas personas se interesan por el taoísmo y por el budismo, en el camino de la comprensión de los puntos esenciales de alguna de las dos tradiciones. Es normal que esto pueda causar dificultades. Nuestra mente clasifica y discrimina; es capaz de crear cualquier enredo. ¿Cómo remediarlo? Como enseñó Padmasambhava a su discípulo Nanam Yeshe, el joven mendicante de Shang: "deja la atención libre de toda acción dualista; no afirmes ni niegues y reposa en la no acción espontánea sin aceptar ni rechazar nada".

La explicación

Los hechos y dichos de los Maestros constituyen fuentes de inspiración de un valor inestimable para la comprensión del Zen. ¿Cuál es el motivo? En primer lugar, debemos tomar en cuenta que el Zen aboga por la comprensión del espíritu de las escrituras. En segundo lugar, esta comprensión encuentra su raíz en la directa experiencia personal. Espíritu y experiencia que están anclados, naturalmente, en la enseñanza de Buda y en la pureza ética de los practicantes del Dharma. En los términos indicados, una importante referencia de ese espíritu y esa práctica son los hechos y dichos de los Maestros Zen, entre los que sobresalen los koans, expresiones recogidas de las preguntas y respuestas formalizadas en la práctica de los Maestros y los discípulos. Estos son algunos:

-Cuando te encuentres con un hombre de la Vía no lo saludes ni con palabras ni sin palabras. ¿Cómo lo saludarías?

-Basho dijo a su discípulo: "Cuando tengas un bastón, te lo daré. Si no lo tienes, te lo quitaré".

-Sekiso preguntó: "Cuando llegues a la cima de un poste de 30 metros, ¿cómo podrás seguir escalando?"

¿Una explicación? Aquí viene Mumon y nos dice: "Aquellos que tratan de entender a través de las palabras de otro, están golpeando a la luna con un palo; rascando su zapato cuando es su pie el que le pica".

La piedra angular

La piedra angular del budismo es la pureza ética. Nuestras prácticas, orientadas a la realización de la Mente Única, se asientan en el respeto a todos y a cada uno de los seres sintientes sin excepción. Esto implica hacer el bien y no dañar a otros, ni siquiera a nosotros mismos. Ni la práctica de la meditación sentada, zazen, ni la capacidad intelectual para descrifrar los koans, ni la erudicción, ni las iniciaciones, ni la pertenencia a un linaje histórico, ni la devoción a un gurú, son suficientes para actualizar en nosotros la Vía de Buda. El primer paso de la cualidad búdica es el estricto cumplimiento del Noble Óctuple Sendero mediante la rectitud del entendimiento, del pensamiento, lenguaje, acción, vida, esfuerzo, atención y concentración, tanto en nuestro asiento de meditación como en cualquier momento o circunstancia de nuestra vida cotidiana. Este Noble Óctuple Sendero es nuestra actitud en la impermanencia y la interdependencia de los fenómenos, para hacer nuestra existencia digna, orientando el viento de nuestras acciones (karma) hacia el bien y la disolución del sufrimiento, tal como enseñó Buda en Benarés y mediante su existencia ejemplar.

Sobre el particular, en la sección de audio dedicamos una reflexión más extensa a los aspectos éticos.

La apuesta completa

Algunos estudiantes del Camino no comprenden por qué Buda rechazó las especulaciones metafísicas y las discusiones políticas, cuando desde una perspectiva ordinaria es posible estimar que las especulaciones metafísicas y las discusiones políticas contribuyen al conocimiento. Para reflexionar correctamente sobre esta cuestión, vale la pena examinar dos momentos de su enseñanza, expuestos en los sutras Aggi-Vacchagotta y Raja. En ellos, Buda utiliza dos símiles: el del fuego extinguido y el del final de la sed, para describir la liberación. En el Aggi-Vacchagotta, Buda explica a un asceta que la especulación metafísica -ejemplarizada por la averiguación en torno a si el universo es eterno- no nos conduce al desapasionamiento, al conocimiento directo, a la paz mental y al cese del sufrimiento. En el Raja Sutra, varios monjes discuten acerca de dos reyes, sobre sus tesoros, dominios, ejércitos,

autoridad y poderes. "Dos cosas os toca -les dijo Buda-: o bien conversar sobre la doctrina o el noble silencio". La maraña de los puntos de vista puede conducirnos a ser catedráticos, pero no a la liberación del sufrimiento. Conversar sobre el Dharma o simplemente guardar silencio, son buenos remedios para establecer la calma en nuestra mente. De allí que lo que Buda nos propone a través de estas enseñanzas es que nos concentremos en el Camino de la liberación. Buda nos enseñó a ser Budas. Apostar por menos es dilapidar su legado. Cuando nuestra apuesta es completa, es fácil comprender sus enseñanzas.

Preguntas

¿Ahora?

1.

Acostumbrados, como estamos hoy, a conocer la realidad a través de las palabras y las imágenes, disponemos de un conocimiento formal validado por la educación. No olvidemos, sin embargo, que nuestro corazón posee también un conocimiento emocional, validado por nuestras experiencias. ¿Cómo conciliar ambos? Esta es una gran cuestión que únicamente podemos responder desde el fondo del no-pensamiento.

2.

El pensamiento y las emociones son expresiones de energía sutil; todo cuanto es fruto de nuestra acción y del poder de la voluntad, es primero emoción e ideación. Los fenómenos de la realidad que producimos en la acción, tienen en la ideación su primer origen causal. La ideación produce un conjunto de determinadas y específicas visiones de la realidad, imaginarias al inicio pero cuya tendencia es cristalizadora de los cambios que supone la acción desde su origen causal en nuestra mente y en nuestros sentimientos. Lo que llamamos materia es, de este modo, un medio a través del cual expresamos nuestros contenidos espirituales. ¿Cómo podemos, entonces, descuidar nuestra mente?

3.

El ser humano es el efecto reconocedor de la naturaleza, y gracias a esto voluntariamente podemos decidir nuestro siguiente paso. Se aprende a comer, se aprende a encender una lámpara. La vida es un constante aprendizaje y no pararemos de aprender, ni siquiera en los instantes de nuestra muerte. Ni aún realizando el despertar de la iluminación dejamos de aprender; el paso siguiente está lleno de nuevas percepciones. Nadie puede abarcar la totalidad de conocimientos y experiencias, pues la realidad es mutable: cada momento tiene su sello particular.

4.

Los pensamientos van y vienen como nubes, somos sus espectadores; los pensamientos se forman, se modifican y se desvanecen como las nubes. La observación de nuestros pensamientos nos permitirá ir advirtiendo, con nitidez, que las ideas son apenas cadenas de palabras, rompiendo un eslabón nos liberamos de ellas. La práctica de este tipo de meditación por sí misma y sin que hagamos ningún esfuerzo, agudiza nuestras facultades sensoriales y da consistencia a nuestras percepciones, no solo en el momento de la meditación, sino también en el ejercicio de otras actividades cotidianas: el desarrollo de la concentración incrementa nuestra observación de los detalles.
La sabiduría está en los detalles.

5.

Los seres humanos tenemos un latente temor al vacío. Tememos a la muerte, a la ausencia del ego. Nuestra imaginación nos lleva a concebir que la percepción del vacío es lo que podríamos sentir si nos arrojáramos desde una alta cumbre; los vertiginosos segundos de la caída hasta el suelo, cumpliendo las leyes gravitacionales. Tememos al vacío como si de la nada se tratase, donde nada existe, una cueva tan oscura en la que no podemos vernos a nosotros mismos. Es necesario trascender estos conceptos para fortalecer el emplazamiento de la meditación en el vacío.

6.

Nuestras prácticas preliminares para la percepción del vacío pueden iniciarse observando en nuestra meditación el significado de la vacuidad en nuestro sitio de meditación; la comprensión del mismo en la dualidad de lo que existe como objeto y de lo que carece de forma. Sobre esta práctica podemos evolucionar en el entorno de la naturaleza, en un parque, en un paisaje natural, observando las formas y lo que carece de forma, el gran espacio y los sentimientos de serenidad que su contemplación produce en nuestro interior.

7.

El vacío es la Gran Madre, la fuente de la que procede la forma, sostén de las imágenes y de todas las energías. De ella procedemos y a ella retornamos. El vacío no es la nada; es a la forma como el silencio al sonido.

8.

La maravilla y el misterio de lo que llamamos realidad es precisamente que siendo ilusoria y transitoria, es al mismo tiempo real. De allí que nuestro primer despertar es conocer la realidad tal como es y no como deseamos que sea.

9.

Tenemos las mismas características de los sabios de la antigüedad. Incluso si nos faltaran los ojos, los oídos o las manos, estamos capacitados para establecer en nuestra mente el fuego de la gran sabiduría y sostenerlo mediante la práctica.

10.

Hoy más que nunca, al echar en la basura el periódico de ayer, conocemos que la transitoriedad y la impermanencia no afecta solo a las personas o a los objetos; afecta también a los hechos, a las ideas y a las concepciones mentales. Toda la palabrería del televisor se disuelve mediante el procedimiento de apagarlo. Necesitamos silencio, necesitamos establecer nuestro centro, y no serán precisamente más palabras las que nos encaminen a él.

11.

Sintiendo simplemente nuestro amor por la vida, expresamos un poderoso deseo. El deseo de alcanzar la felicidad, esa que está en todas partes y en nuestro corazón. Podemos imaginar un maravilloso universo de luz, regido por la belleza incomparable, y a nosotros viajando después de muertos a ese mundo perfecto. Sin embargo, el paraíso que toda la humanidad ha perseguido desde la caverna, que ha motivado migraciones, invasiones, destrucciones y hasta la edificación de grandes ciudades y culturas, no está afuera de nosotros, sino en nuestro interior.

12.

Cuando comenzamos a vivir, la única realidad es el presente. Eso hace particularmente hermosos algunos momentos de la infancia y la adolescencia. La edad adulta, sin embargo, nos hace ver la realidad del triple tiempo, el presente, el pasado y el futuro. A veces el pasado nos es causa de reproches y culpabilidades, por lo que hemos hecho o por lo que no hicimos; también puede ser motivo para culpar a otros por nuestra infelicidad. El pasado nos recuerda a las personas que idealizamos; al evocarlo sufrimos por la ausencia de personas y lugares, también nos recuerda gratos momentos que la realidad nos dice que no se repetirán con la misma ilusión, emoción o intensidad. Encontramos también en el pasado, personas a las que hicimos o nos causaron algún daño. El pasado es el encuentro con nuestras valoraciones y contradicciones.

13.

Depositamos ilusiones en el futuro; algunas se han cumplido, otras se han desvanecido. No solemos ser buenos profetas de nuestro devenir. El pasado que flota en nuestro presente hace del momento actual una promesa no cumplida, y el futuro que se nos avecina nos causa las emociones contradictorias por la incertidumbre de nuestros esfuerzos, el temor a las separaciones, la

enfermedad y la muerte.

14.

El presente es nuestra gran muralla. Sentir su fuerza depende de nuestra concentración y de nuestro esfuerzo, así como de la comprensión de la impermanencia. La realidad es variable y no podemos manipularla debido a sus incertidumbres. Nuestra voluntad puede esforzarse en intentar controlar determinados aspectos o variables que aparecen en el curso de los fenómenos, pero no todos los aspectos, no todas las variables, ni a las personas que intervienen con sus propios imponderables en el curso causal que nos tracemos.

15.

Si nos sentamos con tranquilidad y observamos que debajo de nuestros pies pasan como en el curso de un río millones de personas, vivas y muertas, nosotros mismos, ciudades enteras arrastradas por ese mismo río, millones de especies animales, plantas, estrellas y planetas, seres que pasan con sus expresiones de placer y de dolor, todos siendo creados, transformados y extinguidos, y en esa meditación imaginamos que todo eso se disuelve en un espacio de luz serena, ese espacio sobre el que estamos puede ser el asiento de nuestro renacimiento en el ahora.

¿Dónde guarecernos?

Nuestro mundo, que está lleno de satisfacciones, también lo está de sufrimientos y calamidades. Los budistas nos refugiamos en el Buda, en el Dharma y en la Sangha. ¿Por qué?

Refugiarnos en el Buda es hacerlo en la pureza de nuestro corazón. En la naturaleza original de todo cuanto llamamos realidad.

La palabra "Dharma", de origen sánscrito, tiene en su origen un claro componente normativo, referido a la conductas. En la antigua India encontramos, por una parte, el Dharma en su sentido social o de orden público, como en las Leyes de Manú (Manava Dharma Sastra) y, de otra parte, el Dharma en su sentido individual, como regla de comportamiento y fundamento de la virtud. En el budismo, hacemos referencia al Dharma de Buda como el conjunto de enseñanzas contenidas en los sutras budistas (El Dharma, como sinónimo de la enseñanza de Buda) y la sabiduría de los Maestros posteriores. En este sentido, el Dharma es una de las Tres Joyas -junto con el Buda y la Sangha- en las que tomamos Refugio, alcanzando de este modo un significado dual, referido tanto al conocimiento como a su práctica, entendidas como unidad, justo como en una llama el fuego y el calor.

La palabra "Sangha", de origen sánscrito, se refiere a la asamblea o comunidad, que en el budismo integra a quienes siguen el Dharma o la enseñanza de Buda. En un sentido restringido del término, la Sangha puede referirse a los monjes budistas; en un sentido amplio, comprende a todas las personas sin excepción que siguen los preceptos de Buda, con independencia de que estén ordenados o no como monjes y sin tomar en cuenta su mucho o poco grado de realización o su nivel de práctica. Por lo que nos inspira y nos protege en el Camino, la Shanga es una de las Tres Joyas del Budismo, junto con el Buda y el Dharma, por lo que es un objeto de Refugio.

La Real Academa define la magia de varias formas. En su acepción principal, es el "arte o ciencia oculta con que se pretende producir, valiéndose de ciertos actos o palabras, o con la intervención de seres imaginables, resultados contrarios a las leyes naturales". También la define como "encanto, hechizo o atractivo de alguien o algo". Y define como magia blanca o natural "la que por medios naturales obra efectos que parecen sobrenaturales". Si reflexionamos en las expresiones utilizadas por la RAE, "pretende producir" y "obra efectos", comprenderemos que el agente se esfuerza en producir un resultado que, como tal, posee un decidido componente intencional vinculado, como tal, al deseo. Y ya sabemos que el fuego del deseo -que nos puede conducir, por ejemplo, a la codicia-, puede causar enormes sufrimientos. De allí que Buda estimó que las llamadas artes mágicas, como la quiromancia y aquellas que pretenden revelar o corregir la suerte o la fortuna de las personas, no son medios correctos de sustento para los seguidores del Dharma. Desde tal perspectiva, la sabiduría profunda, el pensamiento correcto y la correcta acción, esto es, el Dharma, es la mejor buena suerte a la que podemos aspirar los seguidores de la Vía. Como Buda observó, lo que nos sucede es fruto de la causalidad, de modo que tales prácticas son supercherías. Y no debemos confundir tales artes con

la compleja ingeniería mental practicada por algunas escuelas de budismo, al ser esta orientada sin meta ni espíritu de provecho, como punto de apoyo en la práctica del Dharma.

El mundo es complejo y el miedo, que es fruto de nuestra ignorancia, nos conduce a buscar tejados donde guarecernos. Desde esta perspectiva, no hay refugio tan sólido como los Tres Tesoros, el Buda, el Dharma y la Sangha.

¿Nos transforma la práctica?

Generalmente estimamos que los problemas del mundo tienen su raíz en la falta de ética. Pero si observamos con atención, no es posible aproximarnos a la ética sin una previa reflexión sobre la verdad.

La sabiduria es el camino de lo verdadero; pero estar en el camino no es equivalente a completarlo.

La sabiduría inspira; la práctica nos libera. Es ésta la que nos hace verdaderos.

¿Qué es la pureza?

La Real Academia se refiere a lo puro como una cualidad de algo, libre y exento de toda mezcla de otra cosa. En la vida ordinaria, solemos utilizar con frecuencia tal significado, por ejemplo, al decir que el agua es pura; esto es, que no está contaminada..

En el budismo, la pureza nos refiere a la Mente Única -nuestra naturaleza original-, como podemos apreciar en las enseñanzas de Bodhidharma y Hui Neng. Y también. como aquella mente que, comprendiendo las Cuatro Nobles Verdades y practicando el Noble Óctuple Sendero, se aparta de los condicionamientos de la existencia cíclica, tal como enseñan los Sutras.

Si observamos más profundamente, ambas acepciones nos muestran una única realidad, cristalina como una gota de rocío.

Como escribió Issa Kobayashi,
"De las blancas gotas de rocío,
aprende el camino
hacia la Tierra Pura".

¿Qué es un Bodhisattva?

Estudiar el Dharma, alcanzar su comprensión profunda; compartir su verdad sublime y ser compasivos sin cosechar méritos, es el camino del Bodhisattva.

Agotado el fuego de la existencia cíclica mediante el diamante de la sabiduría, sin aferrarse a la extinción o a la no extinción, la única aspiración de quien permanece en el samsara sin ser confundido con el samsara, es aliviar el sufrimiento de quienes van de rama en rama en la selva de los apegos.

En el océano de la realidad ilusoria, todos los seres son seres de nuestra mente. De allí que el voto del Bodhisattva es ayudar a los seres afligidos.

¿Interdependencia?

Valorar correctamente la realidad es estimarla por todo aquello que nos permite examinar, comprender y apreciar, en torno a nuestro lugar en el universo. Se trata de una comprensión íntima, no relacionada con las palabras, con el ego o los criterios de terceros. La comprensión del significado

de nuestra existencia parte, necesariamente, del cabal entendimiento de la interdependencia, que nos permite observar nuestro mundo y nuestro presente, en el esplendor de su origen dependiente, causado o condicionado por alguien o algo, y apreciar, así, la maravilla y la inconsistencia de lo que llamamos "ser": una maravilla que se descubre mediante la correcta perspectiva de la existencia cuando nuestra motivación es servir a todos los seres sin excepción.

Hay quienes encuentran atractiva la frase "yo me he hecho a mí mismo". Se trata de una expresión que alude al esfuerzo y tenacidad desplegados por una persona para alcanzar una meta, lograr éxito en los negocios o una elevada posición política o social. Por pintoresca que resulte la frase, está claro que nadie se hace a sí mismo. Aquí estamos porque nuestros padres se unieron, porque nuestras madres nos cuidaron y alimentaron, porque nos enseñaron a caminar y a hablar, a contar, a leer y demás. Aquello que "somos" es debido también a las vacas que han producido la leche que hemos tomado o a los que siembran las zanahorias que nos comemos. Así que, en realidad, "somos" gracias al esfuerzo de muchos. Dependemos de muchas personas, de muchos seres vivos, sin los cuales nuestras vidas se disolverían como un azucarillo.

La sensación de "ser algo compacto", a lo que nos aferramos, el "yo" y "lo mío". Sentir nuestro control sobre lo que llamamos realidad (la realidad relativa, donde ocurren los fenómenos). El autoaferramiento, el egoísmo. Todo esto es algo importante sobre lo que debemos meditar por tratarse de la raíz del samsara, la causa de nuestros renacimientos.

Cuando meditamos en los fenómenos que surgen gracias a la originación dependiente, vemos que somos tan reales como una silla; cuando le quitamos las patas, los brazos, el asiento y el respaldar, ha dejado de ser una silla para convertirse en algunos trozos de madera que al arder con el fuego se convierte en cenizas. ¿Dónde está la silla? ¿En nuestro caso, si nos desmontamos, dónde está el yo?

A este respecto, son acertadas las palabras de Jinghui: "El Budadharma enseña la ley de causa y efecto, es decir, que, por su naturaleza, los seres y las cosas no pueden existir sin causas y condiciones de manera independiente o, en otras palabras, que todos los fenómenos del universo se afectan y relacionan entre sí". Esta observación objetiva se traslada de modo subjetivo para proporcionarnos las grandes lecciones de la existencia. Del ego, del apego; en fin, de las causas del sufrimiento.

¿Iluminación súbita?

Como una montaña nevada. Para visualizarla, podemos traer a nuestra memoria las imágenes del Monte Fuji o del Kailash. La nieve es la iluminación repentina. La gran montaña sostiene esa nieve, blanca y luminosa, y es posible que esa nieve se adhiera a la montaña gracias a la altura, a las condiciones atmosféricas y demás.

Así es la iluminación repentina. Como esa nieve.

Nuestra vida ordinaria es como la montaña. Los hábitos pasados no se pueden eliminar de golpe. La montaña está allí, con sus grandes rocas, sus arbustos, sus pájaros. En la tradición taoísta, el Hua Hu Ching enseña que la iluminación es un medio, no una meta. Un medio para alcanzar la plenitud de nuestra virtud gracias a un arduo cultivo. Desde la perspectiva del Zen, Bojo Jinul enseñó que "la iluminación repentina y la práctica gradual son como las dos ruedas de una carreta, si una de ellas falta la carreta no funciona".

En nuestra imagen de la montaña nevada, si las condiciones no son óptimas la nieve se derrite y de los ríos pasa al mar. Y si la montaña se resquebraja, el paisaje se deshace como un sueño tonto.

La Puerta

Toma de Refugio

Tomo refugio en el Buda.
Tomo refugio en el Dharma.
Tomo refugio en la Sangha.

"Los apremio a que tomen refugio en los Tres Tesoros en su propia naturaleza esencial. El “Buda” es la consciencia alerta, el “Dharma” es la verdad, la “Sangha” es la pureza", enseñó Hui Neng.

Votos del Bodhisattva

Hui Neng evidenció el profundo alcance de nuestros votos:

“Los seres en mi propia mente son infinitos; prometo solemnemente liberarlos.
Las aflicciones en mi propia mente son infinitas; prometo solemnemente terminarlas.
Las enseñanzas en mi propia naturaleza son inagotables; prometo solemnemente estudiarlas.
La Budeidad en mi propia naturaleza es suprema; prometo solemnemente alcanzarla".

En el Camino

La Libertad

Aunque hay quienes piensan que fue el girar de una flor
lo que precipitó el entendimiento, o la estrella que coronó
el gran árbol de la Bodhi, las cosas no ocurrieron así.

Cuando el joven Siddhartha abandonó el hogar,
no lo hizo para encontrar otras realidades que lo encadenaran,
ni buscó una verdad para encadenar con ella a los demás.

Es el bien la quintaesencia del samsara,
pero realizarlo es imposible cuando llevamos las cadenas.
¿No es verdad que el siervo debe seguir al amo?

Por eso, es la libertad el gran tesoro de los Budas.
El néctar del Zen,
el peldaño de la iluminación y de la auténtica virtud.

Cuando el Buda Sakyamuni habló de igualdad,
no lo hizo ni para liberar, ni para recordar a otros sus deberes (dharmas),
ni para avergonzarnos por nuestra ansia de poder o por nuestra cobardía.

Buda enseñó, así, la base absoluta de la realidad: no dos.
Cuando nuestro corazón está en paz, la luna brilla, sin explicación.
De otro modo, ¿cómo podríamos hablar de integridad y pureza?

Cuando el ejemplo del Perfecto llegó a Occidente,
ya el viejo Rousseau había notado las cadenas;
aún así, son las buenas formas las que nos consuelan.

Hay quienes hacen del budismo otra cadena,
hay quienes encuentran en el maestro un nuevo amo.
Éstos, ¿cómo van a mirar al Buda cara a cara?

No creer todo lo que se dice, ni aprender por piel ajena.
Aprender la verdad por nosotros mismos, y ser, como el Buda,
a golpe de experiencia y de verdades, nuestro propio gran maestro.

Seguir las huellas de los Budas, es observar que sus piernas
se establecieron en el sendero de la libertad.
Si no, ¿cómo podríamos mirarnos en el espejo de la luna?

Sincretismos

Desde sus orígenes históricos, el budismo estableció un debate relacionado con la pureza conceptual, la corrección de sus prácticas y hasta su propia imaginería. No olvidemos, sobre el particular, que lo que llamamos espiritualidad budista contiene un importante legado de la sabiduría ancestral del Hinduísmo, y lo que ello conlleva, como por ejemplo en el perfilado de los vehículos del mantra y el tantra. Cuando el budismo llegó a China, el sincretismo con la espiritualidad taoísta culminó en el Chan. En Japón, en Corea, en el Tíbet y en Mongolia, las cosas no fueron diferentes, produciéndose los correspondientes sincretismos con las religiones tradicionales de progenie chamánica.

Es cierto que podemos practicar el budismo en su estado puro. Esa es la aspiración del Zen. Una práctica simple, abrupta, directa y sin muletas. Pero no siempre es posible. Cuando el budismo penetró en Occidente, ya existían religiones y escuelas de los misterios; también lo que se ha llamado la sabiduría ancestral, la wicca. Todo lo cual ha ido desembocando en diversas corrientes de la llamada Nueva Era, que con el tiempo han ido incorporando conceptos y prácticas budistas, como los mantras y la meditación. Si realizamos la práctica del Zen en su estado puro, podríamos anatemizar esas corrientes. Ya sea por incorporar supersticiones, suposiciones o simplemente por el mero hecho de resultar incomprensibles. Pero lo cierto es que esas expresiones espirituales son de gran ayuda para las personas, en un mundo de por sí complejo, en el que, a no ser por este nuevo sincretismo y por el esfuerzo de las religiones tradicionales, el único mantra dominante sería aquel según el cual "tanto ganas, tanto eres".

El propio concepto de interdependencia, tan caro al budismo, nos permite comprender -y lo que es más: valorar- este nuevo sincretismo, ahora occidental. La realidad es de tal modo que nada está en su estado puro. Aunque Buda rechazó las prácticas mágicas, en la mesa de un tarotista californiano podemos ver una estatua de Buda rodeado de incienso. ¿Podemos sentirnos ofendidos porque una wiccan londinense reflexione sobre la vacuidad, inspirándose al mismo tiempo en la llamada "Runa de Odín" y en los conceptos budistas o taoístas? Si tomamos en cuenta que tanto la vida como las prácticas espirituales son más difíciles de lo que parecen, es natural que muchas personas aspiren a tener buena fortuna cantando un mantra y honrando a una estatua de Buda o a una tanka de la Tara, o que traten de comprenderse a sí mismas a través de las imágenes del tarot conjuntamente con la reflexión en torno a las Cuatro Nobles Verdades.

Si es cierto que a la cima de la montaña se llega por diversos senderos, también lo es que no todos necesitan el mismo equipaje. Además, algunos tienen las piernas fuertes, y otros necesitan bastón o muletas.El budismo es un camino de libertad. Gracias a ella, podemos conocer las verdades por nosotros mismos. Es el gran legado del Buda Shakyamuni, su gran experiencia vital, todo ello sin descontar el derecho que asiste a todas las personas de practicar su propia espiritualidad, de alcanzar por sí mismos la verdad de la existencia y, sin dañar a otros, realizar su propia felicidad.

Está abierta, así, una gran reflexión en Occidente. Una reflexión que, de hecho, ya repercute en Asia y hasta en la forma de concebir las enseñanzas del budismo por parte de las escuelas tradicionales.

La libertad o la salida
- Valores en libertad

"El Zen aspira a una libertad que no puede ser revocada ni arrebatada,
a una libertad que no puede ser impuesta desde el exterior,
sino que brota de lo más profundo de nuestro ser".
-Thomas Cleary

Al releer el "Informe para una academia", de Kafka, me han llamado la atención dos

párrafos, en los que Peter el Rojo establece la diferencia entre libertad y salida. El primero es: "Con la libertad (...) uno se engaña demasiado entre los hombres, ya que si el sentimiento de libertad es uno de los más sublimes, así de sublimes son también los correspondientes engaños". Y el segundo dice: "No, yo no quería libertad. Quería únicamente una salida: a derecha, a izquierda, adonde fuera. No aspiraba a más".
Anthony Arblaster decía sobre la democracia, que más allá de cualquier consideración abstracta, fue recibida por los pueblos como una esperanza de mejora de sus condiciones de vida material. Es lo que Peter el Rojo hubiera llamado "una salida". Pero es cierto que, quienes no necesitaban esa salida (o al menos no tanto), deseaban que la demoracia trajera la ansiada libertad, incluso sin ignorar la advertencia de Peter el Rojo. El profesor Guillermo O'Donnell, al argumentar su teoría de la democracia delegativa, como un tipo de democracia, diferente de la representativa, ha señalado que al resultar elegido, el político se atribuye el derecho y hasta el deber de decidir según mejor le parezca -y yo añadiría, según mejor le convenga- lo que es bueno para la sociedad, sujeto exclusivamente al juicio de los votantes en las siguientes elecciones, estimando que el pueblo delega en él esa autoridad durante determinado tiempo, considerando que los controles institucionales son trabas injustificadas, limitativas de su misión, por lo que intentará subordinar y doblegar a las instituciones -y yo añadiría, a quien se cruce en su camino-. Probablemente, se trata de una extensión de la perspectiva que Max Weber observaba sobre el líder carismático. Cuando en los partidos políticos "los que cuentan" se concentran en torno a la personalidad del líder, y en busca de la ansiada retribución ni siquiera recuerdan la palabra no, la maquinaria del partido que se lleva la victoria electoral repercute esa misma visión en las instituciones que domina e intenta aplicarla en la sociedad. Es cierto que el recorte de libertades es un instrumento de la acción, pero hay un aspecto más profundo. Y es que la salida, que descartando la libertad elegía Peter el Rojo, tampoco era posible, pues sin libertad no hay diálogo y sin éste penetramos en las tinieblas de un largo monólogo que conduce a la irracionalidad.
A nadie escapa que la ética es una poderosa herramienta para el control social. Sin embargo, quienes por esa razón hacen un rechazo de ella, se olvidan de que en gran medida las herramientas de control social tienen fines relevantes para la conservación de los valores individuales. El tejido normativo y conductual de los valores éticos es el que, por ejemplo, nos hace conducir responsablemente en las carreteras y establecer la antijuridicidad de la conducción suicida. Ese mismo tejido es el que conmina al bombero al deber del sacrificio y a los padres a velar por la educación de sus hijos.
Posiblemente, una de las causas del rechazo a la ética provenga de la carga que las religiones han impuesto sobre las personas, mediante el peso de las culpabilidades. La ética social, a través de las normas y de las sentencias judiciales, también formula un reproche al autor de un homicidio o de un fraude. Aunque son asuntos diferentes, en uno y otro caso nadie quiere cargar con las culpabilidades.
Pero no es menos cierto que, en un régimen de libertades, la infracción de las normas legales es también parte de nuestra libertad; una libertad que, al vulnerar los bienes jurídicos de las personas o de la sociedad, se encuentra sujeta a determinadas responsabilidades. Aunque la idea de la democracia no pasa por su mejor momento, es un sistema político vertebrado a través del Estado de Derecho. Es parte de la ética reflexionar sobre la seguridad jurídica y, en vía de ejemplo, observar en qué medida la descripción de un determinado tipo penal es lo suficientemente preciso para impedir la arbitrariedad del capricho judicial, o la forma en la que una detención cumple con los requisitos legales.
De allí que sea muy complejo establecer una definición de la ética. Nuestra cultura, nuestro lenguaje, nuestras conductas intencionales o negligentes, nuestras acciones y hasta nuestras omisiones, tienen una raíz de valor. Dos adolescentes rompen una relación emocional y establecen entre ellos una discusión acerca de a quién corresponde cargar con la culpa; quién infringió las correctas normas de trato. Dos niños dejan de jugar entre reproches de cuál de ellos hizo una trampa. Un estudiante universitario se siente engañado por su profesor a causa de una calificación que entiende inmerecida. Un monarca se siente ofendido por unas caricaturas, y al mirar las cosas con lupa, los más altos tribunales dedican al asunto interminables debates en los que contrastan la protección del honor y el derecho al humor, caminando sobre el delgado hilo del animus iocandi que niega el fiscal y alega el defensor. Sí, la ética invade hasta las injurias y extiende sus raíces en el humor.
Que todas nuestras conductas puedan ser valoradas no es agradable. Una ética global nos encaminaría hacia una uniformidad en la forma de valorar nuestros actos; a

establecer un control social global. Pero resulta que, en cierto modo, esos controles existen, sin que en su génesis hayamos podido aportar nuestra reflexión, y sin que las éticas locales hayan sido del todo el resultado de reflexiones objetivas.
El nacimiento de la ética global será más perceptible conforme avance y madure la idea democrática en el mundo, pues son muchos los valores que serán compartidos, especialmente aquellos que se derivan del tratamiento de la libertad y de la normatividad asociada a ella. Pero hay algo más. Usualmente, se suele reprochar a la ética una especie de prédica que a fin de cuentas recae sobre los hombros de los individuos. Las herramientas de control social así lo han establecido a lo largo de incontables siglos. Pero las cosas están cambiando.
La libertad de prensa, el acceso social de la educación y las nuevas tecnologías que nos permiten expresar nuestra opinión sin que necesitemos malhumorados editores o autorizaciones administrativas, permiten establecer otro tipo de opinión, incluso en aquellos países en los que la libertad de prensa es un poco gris, y ese otro tipo de opinión nos conduce a valorar a los poderes de la democracia.
Así como felizmente no hace falta ser Juan Ramón Jiménes para comentar en un blog, en una red social o en un foro virtual nuestro punto de vista sobre una novela, tampoco precisamos ser Kant para dar nuestra opinión sobre un fallo judicial, una medida del gobierno o un proyecto de ley que circula por la asamblea legislativa. Tampoco necesitamos tener la formación y la experiencia de Adenauer para opinar sobre las guerras, o para reflexionar sobre una previsible reforma del Consejo de Seguridad.
Es cierto que lo ideal es que nuestras opiniones fueran consistentes, fundadas en conocimientos precisos, pero tampoco hay que creer que en la actividad pública abundan los talentos. Es nuestra opinión, nuestra perspectiva ética, la que puede hacer a los políticos responsables. Aunque de un modo informal, hoy podemos votar en las encuestas en línea sobre la falta de transparencia de la administración pública, sobre la corrupción judicial o sobre cualquier otra cuestión, y en cierto modo, esos actos implican una valoración, que aunque no sea vinculante, puede estar haciendo el camino para una profunda reforma del mañana.
Con el tiempo, es posible que las nuevas tecnologías aporten las herramientas de control que los ciudadanos precisamos para valorar, de un modo vinculante, la ética de nuestros gobernantes y, por qué no, para vertebrar, por fin, una forma de democracia que a partir de un determinado momento podamos considerar digna de nuestro mayor respeto.
En el primer capítulo de su obra, La lucha por el Derecho, Ihering afirmaba que la paz es fruto "de esfuerzo incesante, laborioso". Realmente, todos los valores significativos son fruto del esfuerzo. Como anotaba C.G. Jung en su obra "Lo inconsciente, "el afán de libertad tropieza en la valla blandeante de la moralidad"; queremos realizar nuestros propósitos, aunque algunas veces no sepamos realmente lo que queremos, pero aún así, nuestro ego no quiere límites. Y tampoco queremos la responsabilidad de trabajar para que los valores se afiancen en nuestra sociedad. Nos hemos vuelto muy cómodos, queremos leche pero no ordeñar la vaca. Queremos que nos traten bien, pero de nuestra actitud hacia los demás, ya veremos. Creemos que nuestra inteligencia es nuestra conveniencia. Queremos un mundo de valores, pero que nos vengan por sí solos, y mientras visualizamos la utopía nos tropezamos con la misma piedra. Y la culpa, como siempre, es de "los demás".
Es cierto, como decía Jung, que existe una "inseguridad de los fundamentos en que se asienta la moral actual". Una inseguridad que, dicho sea de paso, en determinada medida alcanza a todos los campos del conocimiento. Pero sabemos que desde la perspectiva ética incluso el más escéptico aspira a que sus gobernantes sean honestos. Palabras como "justicia", "paz", "libertad", "honestidad", "veracidad", por más que hayan sido corrompidas a lo largo y ancho de la historia, su uso cotidiano no es infrecuente, no existen por existir; forman parte de nuestra más honda emocionalidad. No es que en nuestro mundo no haya justicia, es que hay que luchar por ella, porque como decía Ihering, la injusticia siempre acecha. Y así, los individuos y las sociedades que han luchado por la libertad, por la justicia o la paz, nos resultan ejemplares, y esa lucha, ante cualquier duda, al menos, como sugería Wittgenstein, nos merece respeto.
No sabemos de dónde proviene la idea ética, pero sí sabemos que gracias a ella las pautas de comportamiento pueden ser fiables. Y así, encontramos en la ética una necesidad para seguir siendo lo que somos, con nuestras luces y nuestras sombras. Porque lo que sí sabemos es que no queremos convertirnos en monstruos, ni hacernos eco de los versos de Dámaso Alonso:
"¡son monstruos,

estoy cercado de monstruos!".
Qué duda cabe de que los medios de comunicación, a través de sus columnas de opinión, tienen una gran influencia en la construcción del juicio ético que recae sobre variados aspectos de la vida social. Este gran poder, gracias a las nuevas tecnologías y especialmente a los blogs, comienza a estar al alcance de muchas personas, lo que en cierto modo podríamos llamar "la democratización del juicio ético". Pero los medios de comunicación disponen de un recurso más poderoso, que es sugerir las valoraciones de un modo silencioso, mediante un determinado tratamiento de la noticia. Es cierto que los bloggers también pueden actuar de éste modo con relación a las noticias, pero por lo general, su objeto de reflexión recae sobre la noticia ya publicada a través de los medios, lo que hace que sus opiniones se muevan entre límites preestablecidos. Adicionalmente, el número de lectores de un blog, también por lo general, suele ser insignificante, si lo comparamos con los lectores de los medios de comunicación tradicionales. Otra fuente de opinión valorativa suelen ser las revistas y los think tanks.
Se suele afirmar que todavía existe una especie de inocencia en los lectores, que los lleva a creer todo o la mayor parte de lo que se publica. O de los espectadores, cuando estos medios son los noticieros y programas de opinión televisados. Quienes han perdido su inocencia, observan que los medios de comunicación son parte de una dura batalla de ideologías, de poderosos grupos económicos y hasta de organizaciones religiosas. Desde el punto de vista de la ética periodista, los especialistas suelen observar que no hay nada reprochable en la circunstancia de que el periodista forme parte de un partido político o que sus convicciones ideológicas sean de determinado signo. Según observan, lo que sería reprochable, desde un punto de vista ético, es que alteren la verdad.
El problema de mayor predicamento radica en el hecho de que la realidad observada a través de los medios de comunicación es en gran medida la realidad social, política y económica, espacios en los que la verdad no se corresponde con la que podemos establecer en las ciencias exactas. La verdad puede expresarse de muchas maneras y entre el punto A y el punto Z de un acontecimiento, se pueden subrayar, pasar por alto o simplemente omitir cualquier aspecto, sin que a su observador podamos atribuirle de un modo puro y simple una sustantiva desviación de la verdad.
Otro aspecto interesante es la reflexión en torno a si la anotada observación de la realidad y la consiguiente búsqueda de la verdad implica necesariamente un juicio axiológico. Si informar termina siendo equivalente a valorar. No olvidemos que, desde esta perspectiva, podemos reconocer que a todos nos asiste el derecho a opinar, lo que entra de lleno en el terreno de las valoraciones subjetivas. Lo curioso es que hay una tendencia a presentar la valoración subjetiva como si se tratara de una valoración objetiva, esto es, un juicio de especialista. La fórmula es simple: en lugar de utilizar expresiones intimistas, como en vía de ejemplo sería: "En mi opinión esa protesta es infundada...", se parte de una expresión con pretensión de objetividad: "Tan infundada protesta...".
En todos los tiempos, la observación de la realidad social ha conducido a la opinión. El criterio de la búsqueda de la verdad del periodismo es histórico y relevante. En nuestro tiempo, ocurre que el periodista resulta polivalente. Un periodista de guerra puede ser enviado mañana a hacer un reportaje sobre los efectos de un terremoto. En todo debe demostrar competencia, y aunque no tenga idea de la forma como se ha gestionado una catástrofe similar en otros países, querrá dar su opinión, por ejemplo, sobre la forma en que las autoridades nacionales y locales han distribuído la ayuda humanitaria. Tampoco contará con demasiado tiempo para reflexionar sobre los acontecimientos y determinados aspectos de la logística, pues la urgencia de publicar la noticia en tiempo real le pisa los talones.
Si bien en el pasado la valoración tendía a recaer sobre hechos, y por tanto en aspectos descriptivos, en nuestro tiempo gran parte de las valoraciones recaen sobre actitudes subjetivas -el gesto, por ejemplo, de un ministro, o su énfasis en cierto párrafo de un discurso- y sobre aspectos más complejos de la realidad, que requieren del dominio de una determinada ciencia o disciplina e incluso de la escala de valores -por ejemplo, la valoración de un proyecto de desarrollo A con respecto de otro B, o la forma en la que un proyecto de ley pretende sancionar un determinado delito contra el medio ambiente-.
Las nuevas tecnologías permiten que los lectores contribuyan con sus puntos de vista, tanto en la valoración de los hechos que son noticia como en las columnas de opinión, sin contar con las valoraciones periféricas que es posible encontrar en los blogs o en los foros. Esa colaboración del lector es un hecho sin precedentes y vital para la salud de la opinión, pues en el fondo, permiten establecer el diálogo, algo que es esencial en la búsqueda de la verdad y en el establecimiento de las valoraciones derivadas.

¿Pero es esto suficiente? Por una parte, no debemos olvidar que, en sus orígenes, se estimó que el periodismo, además de su función informativa, tenía otra didáctica, que consistía en enseñar a los pueblos de escasa formación, de lo cual deriva lo que hoy se considera su cometido, esto es, informar y formar opinión. Esa función didáctica parece no tener sentido ahora, cuando la educación se ha universalizado a través de los sistemas educativos formales, a cargo del Estado y de la enseñanza privada. De allí que vale la pena reflexionar sobre el objeto de los medios a través de un debate amplio. Y por otra parte, no estaría de más que la reflexión sobre la ética fuera más activa, más participativa y explicativa; para que, reduciendo la complejidad y divulgando los fundamentos de la axiología, éstos fueran accesibles a todos, de modo que la naturaleza de la opinión se hiciera más comprensible y transparente.
Ninguna generación de jóvenes ha disfrutado de tanta libertad emocional como la actual, pero solemos obviar que en su ámbito se encuentran las pasiones, esos potentes vehículos. Sin una apropiada educación sentimental, los jóvenes se convierten en armas cargadas, cuyo impulso es la realización del deseo. En las alas de la pasión, es muy difícil discernir lo bueno de lo malo, lo justo de lo injusto, a menos que se disponga de una sólida educación que nos detenga cuando nuestros egos pretenden lograr sus objetivos aunque sea a costa de los demás.
Pero la educación que es preciso vertebrar tiene que ser sincera, honesta y clara; tan clara como que nuestra democracia, o es un sistema de libertad, o no lo es. De libertad responsable. Si omitimos la verdad, los jóvenes van en las alas del deseo sin que encuentren frenos ni pistas de aterrizaje, y así, ¿cómo pretendemos reprocharles sus conductas irracionales, cuando sus egos encuentren obstáculos para realizar sus deseos? A menos, claro está, que dejemos que los jóvenes aprendan a golpes, aunque sepamos que la mejor medicina es la preventiva.
Si observamos con detenimiento, hemos llegado al tal absurdo en la educación de los jóvenes, que pretendemos que éstos sean capaces de resolver complejas ecuaciones, que distingan entre un símil y una metáfora o que conozcan los problemas de la Amazonía, pero ignorando todo lo que concierne a la naturaleza de sus propias emociones. No me refiero solamente a la educación de las emociones relacionadas con la sexualidad, como los celos, sino en su conjunto a todas aquellas que forman parte de la vida, entre ellas la ira, el miedo o la aversión.
La ignorancia es uno de los factores que más inciden en los comportamientos contrarios a la ética. Lamentablemente, son plurales los aspectos de nuestra cultura que exaltan la ignorancia o que, al menos, sugieren la inutilidad de los conocimientos. Es suficiente con observar las actividades que generan sumas multimillonarias para comprender que en ellas no suelen aparecer las del conocimiento. Los jóvenes aspiran al éxito y éste, por ejemplo, es difícil que lo identifiquen con la docencia. Los jóvenes tienden a hacer lo mismo que otros, para no estar out, y así el poder negativo de la ignorancia se contagia, como podemos observar en las altas cifras del abandono escolar.
Pero para enseñar valores hay que creer en ellos y practicarlos. Lamentablemente, no es fácil que los jóvenes encuentren esos modelos en las sociedades. En un tipo de sociedad en el que hay que tenerlo todo para "ser alguien", ¿cómo reprochar a los jóvenes que quieran belleza, riqueza, poder, diversión, felicidad, sensaciones y placeres ilimitados? Es todo o nada. La cultura del consumo ha hecho de las cosas los símbolos del estatus y éste se ha convertido en la identidad de las personas, en forma y fondo. La realización existencial se ha simplificado de ese modo al punto que lo que interesa, por encima de todo, es "ser alguien". No cabe duda de que los jóvenes también quieren ser inteligentes, buenos y sabios, pero no siempre como prioridad. A veces la bondad es un obstáculo para obtener lo que se desea, y la inteligencia puede conducirnos al aislamiento, a ser extraños en una atmósfera en la que "todos hacen lo mismo", encaminaditos hacia la felicidad sin límites. No olvidemos que ser bueno puede ser sinónimo de tonto, al menos así lo ha sugerido la ideología del propio interés, que ha alimentado esta fase del capitalismo cuya reforma ahora claman muchas voces. Difícilmente un joven puede entender que el altruismo trae felicidad y el egoísmo sufrimiento. Nadie se lo ha enseñado; nadie se lo ha explicado. Más bien, su impresión cultural es que si solo piensa en sí mismo, el éxito está a su alcance.
Aprender a golpes, para los jóvenes, puede ser la puerta de la antijuridicidad y de la estigmatización. Si no es esto lo que queremos para ellos, tenemos que replantearnos muy seriamente la cuestión de la educación. Es cierto que debemos poner todo nuestro empeño en educar para la innovación, pero lo primero que debemos hacer es educar en valores, sin los cuales todo lo demás cae como un castillo de naipes.

Temas de ética global

"Verdaderamente, este es el camino óctuplo: puntos de vista
correctos; aspiraciones correctas; habla correcta; conducta correcta; modo de vida
correcto; esfuerzo correcto; pensamientos correctos y contemplación correcta".
"Considero la igualdad como la base absoluta de la realidad".
- Siddhartha Gautama

El proceso globalizador ha incrementado los lazos de interdependencia entre las naciones y las personas. Si bien la cristalización de una ética global parece una expectativa todavía inalcanzable, sus principios constituyen un motivo de reflexión no sólo para los filósofos y los juristas, sino también para las personas y las empresas que contrastan sus valores con los que fundamentan las conductas en otros entornos.
La máxima según la cual "al país que fueres haz lo que vieres" tiende a ser trascendida por la necesidad de ajustar nuestra conducta a los valores que estimamos con sinceridad auténticos. Y confiamos que esos nuevos entornos resulten lo suficientemente amables para permitir orientar nuestras vidas y actividades en base a nuestras convicciones y creencias, aun a sabiendas de que nuestras interacciones pueden modificar ese acogedor entorno.
Pero es una alquimia inevitable para el progreso de las naciones y los pueblos. Nuestros entornos de origen también se están modificando con las perspectivas y los valores de los recién llegados. Quienes pensamos que ésto nos enriquece, no estamos enfrentados con quienes se oponen al cambio. Justamente, éstas resistencias son parte de la inevitable dinámica del cambio.
Las transformaciones ocurridas en nuestras sociedades se están produciendo de un modo rápido e intenso. Pero todavía nos parecemos mucho a las sociedades que en Mesopotamia plasmaron sus valoraciones en el Código de Hammurabi. En el mismo es posible examinar que ellos apreciaban la verdad, por ejemplo, cuando sancionaron el falso testimonio. Hoy sentimos gran aprecio por la antigua cultura de los faraones. Ellos invocaban a Maat, la diosa de la verdad-justicia.
Nuestro mundo también aspira a la verdad, que sólo es posible encontrar entre todos, mediante el diálogo y los fundamentos de la razón.
Como cuando los webmasters hablan con los webmasters, cuando los filósofos se dirigen a los filósofos y los juristas a los juristas, nadie entiende y los egos se reproducen por doquier. La ética sin embargo es una práctica viva que hay que encontrar con humildad en las casas y en las aceras. Sólo así es posible comprender su poder de sujeción y transformación. De allí que su comprensión no precise la actitud del predicador, sino la del observador o, mejor aún, la del aprendiz. Y cuando examinamos la complejidad del sistema mundial, las ramificaciones de la ética en la política, en la justicia, en la ciencia, en la economía o en la tecnología, necesitamos también la perspectiva del pecador, para que el movimiento de las ramas no nos desvíe del fruto, para que podamos presenciar el gran momento de una nueva arquitectura de la ética.
Si partimos de que todo acto es intencional, el proceso globalizador tiene uno o más propósitos, es probablemente el resultado de la teleología del conjunto de pensamientos y acciones de la humanidad en este momento, la esperanza de constituir algo que supere a las partes y desvanezca las constantes del tiempo.
Confundirla con las intenciones de los especuladores o con las ambiciones de los políticos no nos conduce a la explicación, aunque esas ideas se crucen e interrelacionen con otras y allí donde la suma se produce aparece la realidad del mundo global en la que encontramos también el afán del vendedor de bellotas y la paciencia de los cazadores de ballenas. Una música extraña, un tejido de abstracciones.
Si nos dejamos llevar por la lógica del análisis tradicional no podemos percibir de un modo diáfano este colosal mundo fallido en el que nos hemos convertido. De lo que se trata es de superarlo mediante la reflexión y el esfuerzo.
Los relieves ásperos y las superficies suaves, las semejanzas y las diferencias, se seguirían atribuyendo, como si fuera ya posible. Hasta el tiempo tiene otro significado, también las horas que nos dejan atrás. Incluso el lenguaje aspira a nuevas formalizaciones -porque ya no da de sí-. Y esperan su explicación las nuevas emociones

formadas a través del tiempo y la realidad que así, tal cual es, nos distancia todavía más de los soñados robots, de la enumeración, de lo cuantitativo.
Según define el Diccionario de la Real Academia Española (RAE), la cultura es el "conjunto de modos de vida y costumbres, conocimientos y grado de desarrollo artístico, científico, industrial, en una época, grupo social, etc.". La Wikipedia define cultura como “el conjunto de todas las formas y expresiones de una sociedad determinada. Como tal incluye costumbres, prácticas, códigos, normas y reglas de la manera de ser, vestimenta, religión, rituales, normas de comportamiento y sistemas de creencias”.
Al poseer tan amplio significado, son numerosos los aspectos que deben ser tomados en cuenta para establecer el grado de eticidad de una cultura. Por ejemplo, la naturaleza de su sistema político, la situación de los derechos humanos, la vocación de solucionar los conflictos pacíficamente, los niveles de igualdad en el desarrollo social, los bienes jurídicos protegidos por sus normas, la moral religiosa, el grado de seguridad jurídica, de cumplimiento de las leyes y la seguridad ciudadana.
Si observamos el conjunto de variables que es preciso tomar en cuenta para establecer el grado de eticidad de una cultura y lo contrastamos con los indicadores que deben ser tomados en cuenta para establecer la naturaleza fallida de un Estado, encontramos destacadas coincidencias, lo que nos puede orientar en torno a que un nivel alto de eticidad es el camino para que un Estado sea exitoso.
En cierto modo, resulta difícil establecer un listado de variables sobre el nivel de eticidad de una cultura, pues conjuntamente con las que podemos especificar como propias de su marco histórico, político y social, también hay otras relacionadas con el desarrollo de la educación, las artes, las ciencias o la actividad de las empresas, que sugieren significativas tendencias en el plano valorativo. Del mismo modo, hay otros elementos que hay que tener en cuenta, como el modo en el que esa cultura se comporta ante retos globales como el cambio climático, la seguridad alimentaria, la solidaridad ante catástrofes humanitarias o la protección de la naturaleza y de las especies en peligro de extinción.
¿Una cultura ética? Para alcanzar una cultura ética, es preciso establecer una cultura de la ética en los diversos ámbitos de la vida social. Las coincidencias que hallamos entre las carencias éticas de una sociedad y las que son propias de un Estado fallido, son causales. Como los individuos, ninguna cultura puede pervivir al margen de la ética.
Si la vida fuera un camino de inspiraciones, rara vez se encontraría una caminando por las ciudades, a menos que estas tengan frondosos árboles, escasa iluminación y edificios bajos que permitan ver con nitidez el firmamento. No encuentro que esos espectros que reposan sus culpas en los pedestales puedan servir de modelos para sustentar, siquiera, una ética mínima. Veo en sus expresiones marciales la insensibilidad ante el horror de las víctimas civiles, de cuyos sufrimientos se nutrieron sus poderes y la gloria que hoy exhiben sin decoro, en ese todo irracional que son las guerras, para las que decir crueldad resulta una tautología. También está enfrente el camino de la televisión, el cine y las historias del pasado. Como si la vida se hubiera hecho digna en los barrizales de las cien mil guerras.
Hasta que no estén en el centro de las plazas las imágenes de los panaderos y de las maestras, hasta que no hagamos del trabajo más humilde el ejemplo de lo más honrado y le reconozcamos su mérito y su definitiva gloria, no podemos decir que hemos llegado a la comprensión de este gran misterio que es la existencia. Las historias ejemplarizantes son las de las madres que llevan a los niños al colegio todos los días, las de los padres que trabajan arduamente para llevar con su salario mínimo a casa el pan de cada día. Todos ellos son un poderoso referente que hacen del derroche y del despilfarro, de la guerra y de la ostentación, de la vanidad y del desenfreno, la visión de todas las vergüenzas.
De todo, hay de todo, y debemos saber escoger. No esperar a que escojan por nosotros. Pero quienes se autodeclaran responsables de la ética pública y se arrojan cenizas a la cara por tantas desviaciones, debieran levantarse de los cómodos sillones y emprender el camino de inspiraciones, para observar dónde, en qué lugar, cuándo, es posible encontrar en el nombre de una calle o en una estatua el ejemplo digno para que nuestros jóvenes comprendan que la existencia es algo más que el paso cómodo de las horas.
Las guerras, con sus hechos irracionales, nos han dejado héroes por doquier. La política, con sus tristes corruptelas, ha traído un océano de condecoraciones y medallas. No es de extrañar que los jóvenes encuentren en los atletas y cantantes sus grandes referentes, o en los héroes y heroínas virtuales que a fin de cuentas masacran escenarios imaginarios. En el camino, no les hemos enseñado a descifrar que los grandes héroes de nuestro mundo van silenciosos por las calles con destino a la gloria más elevada que se

encuentra en el cumplimiento del deber.
Aunque desde las más antiguas codificaciones ha quedado claro el valor que atribuimos a la vida, la introducción del valor de la libertad, tal como hoy lo apreciamos, es reciente, y su filosofía se ha inclinado más a establecer su significado en el conjunto de los derechos y garantías del individuo frente al Estado. La libertad añade un dispositivo amplificatorio al valor de la vida y entendemos que la vida carecería de su profunda dimensión si no estuviera normativamente acoplada a la libertad, al punto, que la vida se hace fuente de los demás valores gracias a esta suma valorativa.
No obstante, ahora que hemos podido comprender el significado de la libertad en la esfera pública y que somos capaces de observar y combatir sus posibles desviaciones, nos queda el largo camino de hacerla patente en la esfera privada. En un mundo en el que consideramos que el amor es un valor relevante, no hemos podido todavía alcanzar la plenitud de su experiencia y de su profundo significado que sólo es posible encontrar cuando se trata de un sentimiento expresado en libertad.
Si solemos otorgar un gran valor a la libertad en la esfera de lo público, en el ámbito privado hemos descuidado la educación sentimental al punto que numerosas relaciones personales se establecen desde la intimidación y la dependencia emocional. Los ejemplos prácticos son variados, desde padres que tiranizan a los hijos o hijos que tiranizan a sus padres, parejas incapaces de comprender el significado de la libertad del otro, que afianzan su seguridad en la inseguridad de la víctima, amistades que confunden el afecto con el dominio. Quienes así actúan, desvalorizan tan delicadas emociones y las convierten en vehículos de tiranía personal, que encuentran justificada a causa del importante papel que la sociedad otorga a la familia, al amor y a la amistad. Y no son pocas las conductas contrarias a la ética que están impulsadas por estos comportamientos, en los que la víctima actúa como marioneta de su tirano, como si alcanzar una sonrisa suya justificara cualquier acción u omisión sea de la naturaleza que sea.
Conjuntamente con los principios que integran las correctas prácticas ciudadanas, la educación no debe descuidar los principios relacionados con la libertad en la esfera privada, que son parte de una ética que debemos estimar insoslayable en todas las interacciones personales. Resulta digno de todo elogio el esfuerzo de las sociedades en combatir los maltratos físicos y síquicos en la vida de las parejas, pero su profunda comprensión depende de que todos alcancemos un consenso mayor a partir de una temprana formación en torno al respeto de la libertad en el ámbito de la familia, en el amor y en el terreno de la amistad.
El valor de la vida, bien supremo que preside nuestra escala de valores, brilla prístino a través de la libertad en la esfera de lo público, pero adquiere su magnificencia y dignidad cuando es ejercido en libertad en la esfera privada. Afianzar una y descuidar otra, es tolerar la esclavitud cuando la misma transcurre con las luces apagadas.
Nunca como hoy una opinión personal, subjetiva, puede ser confrontada con la opinión de otras personas. Hace todavía pocos años, era un hecho difícil, si no excepcional. Muy pocas personas tenían la posibilidad de publicar libros o artículos en la prensa o en las revistas, o de expresar sus opiniones en la radio y la televisión. Hacer pública la propia opinión era algo reservado a unos pocos. Era posible conversar con amigos, participar en tertulias. Era necesario contar con espacios físicos y medios materiales que no estaban al alcance de todos. Hoy es posible establecer el diálogo mediante las herramientas de las nuevas tecnologías, a un costo que resulta accesible para numerosas personas. Expresar sus opiniones y contrastarlas con las de otros, es algo que hacen todos los días millones de personas a través de la red.
La estructuración de la ética de las personas es un proceso complejo en el que participan una pluralidad de agentes, como la familia, la educación, la religión, las normas y costumbres sociales, los amigos, las lecturas y las experiencias. Pero depositamos en la educación la responsabilidad de la estructura ética y del discernimiento de las personas, por encima de los otros agentes. No obstante, este sistema que parecía tan claro en el siglo pasado, hoy no lo es tanto a consecuencia de la poderosa incidencia de los medios de comunicación y la pluralidad de interacciones que permiten las nuevas tecnologías. Aunque podamos pensar que esas interacciones son triviales, están impregnadas de valoraciones, como es posible observar a través de los blogs, de las redes sociales, los chats o de los foros de opinión.
El recorte de la intervención del Estado en las competencias sobre las personas en el plano de la libertad, incluyendo la privatización de la enseñanza, de los medios de comunicación e Internet, permite a las personas establecer sus opciones en numerosos

ámbitos, entre ellos los que corresponden a la ética. Cuando decimos que desde una determinada edad "los jóvenes comienzan a ser ingobernables", no es sólo que nos estemos volviendo viejos sino que estamos constatando un hecho real, tanto como que la nieve es blanca. Frente al cúmulo de información e interacciones que modelan sus mentes, la función de la educación es hacer a los jóvenes metódicos y selectivos. En la esfera de la libertad y de la volición, posiblemente el más importante instrumento de la mente es la facultad de poder elegir, pero al mismo tiempo, es uno de los instrumentos más complejos de operar, pues requiere de una metodología que permita establecer las variables y sus características. Resulta normal que estimemos que los jóvenes viven en la luna; que ellos sientan grandes incertidumbres sobre su presente y su devenir. Son demasiados elementos en desorden los que tienen que tomar en cuenta para establecer sus opciones, también las éticas, y muy poco desarrollado el método para formalizar esas opciones. Pero las cosas están así y a partir de un momento determinado, la estructuración de la ética forma parte de la responsabilidad de cada uno, aún antes de tener derecho al voto.
Luego, según vamos viviendo, nuestra edad no atenúa la cuestión. Los cambios sociales que vamos percibiendo en el transcurso de nuestra experiencia vital, implican transformaciones valorativas, de los roles y de las pautas de comportamiento, sobre todo lo cual es preciso hacer sucesivas ponderaciones. Con sus propios dilemas, también exigen seleccionar y elegir. Y rápido, como las propias transformaciones.
Se dice hoy que no tenemos confianza en el sistema financiero. Realmente, no tenemos confianza en muchas cosas. Las encuestas lo dicen. Hay poca confianza en los políticos; desconfiamos de la justicia. Nos hemos vuelto incrédulos. Hemos pasado de la sociedad del riesgo a la sociedad de la desconfianza. No se ha administrado racionalmente el riesgo. La confianza es un sentimiento que atraviesa momentos críticos. La duda se endurece, como los caparazones de los grandes quelónidos.
Confiar es, según dice el diccionario, depositar en alguien, sin más seguridad que la buena fe y la opinión que de él se tiene, la hacienda, el secreto o cualquier cosa. Confianza se define como la esperanza firme que se tiene de alguien o algo. También podemos depositar la confianza en el saber, en la pericia de otros. Pero ya hemos aprendido a hacerlo "hasta cierto punto".
Hemos visto y leído demasiado. Documentos, imágenes. Cámaras de vigilancia. Las historias no son como nos las han contado. Los expedientes de divorcio inflaman las hogueras de los grandes amores traicionados. Confiamos en la familia, pero en cuál: ¿la del primero, la del segundo, o en la del tercer matrimonio? Sospechamos que la prensa se ha apoderado del lecho de Procrustes.
La inseguridad ciudadana no es ninguna leyenda urbana. El mundo virtual se llena de virus, de troyanos, de prishing. No es que el alimento que hoy nutre mañana puede, por su putrefacción, envenenar. Es que el de hoy puede contener tóxicos.
La vida requiere de valor, de coraje. Mejor aún, de riqueza y poder, para "estar a salvo", lejos de los submundos. Si bien, en esos paraísos no todo resulta fiable. Teseo, aún con la fuerza de su maza, poco podría hacer frente a las mafias organizadas.
Pero todo sigue. Los relojes marcan invariablemente las horas. Hay luz eléctrica. La mantequilla sigue llegando a los supermercados. Los cañones tienen su misil en la recámara. Los niños llenan las escuelas.
Por ahora, en principio, no hace falta correr tanto. La señal de carretera en una curva no puede ser la señal de una recta. No por capricho, sino porque nos matamos. Hay asuntos que merecen nuestra confianza, otros no. La diferencia depende del conocimiento, partiendo de la duda socrática, y aquí instalados, discernir lo verdadero de lo falso, distinguir "la quimera de la verdad".
De lo que se trata, entonces -como siempre-, es de ser más esforzados.
El diccionario de la Real Academia define el deseo como el "movimiento afectivo hacia algo que se apetece". El motor de nuestro sistema económico es una mezcla de necesidad y de deseo. Necesitamos aquello que es imprescindible para vivir y también aquello que nos atrae. La publicidad, como sabemos, es hoy día el gran mediador.
La ideología del consumo, motivada por la pulsión del deseo, actúa como una poderosa herramienta de autoafirmación individual que ha tenido, además, otras lecturas. Las ambiciones y frustraciones, según Bauman, se descargan lejos de la estructura de poder, orientadas hacia la mejora de los estándares materiales.
No es de extrañar, de tal modo, que las ideas sobre la ética se hayan tenido como residuos de una cultura represiva anterior que nada tiene que ver con la del hombre moderno, que se ha liberado de las cadenas. Posiblemente, del mismo modo habría que

entender el proceso desregulador de los mercados. Uno y otro van como perro y rabo. Todo ha concluido en excesos, y a partir de aquí, el inicio de más carencias.
Los riesgos de nuestro mundo son sistémicos, por afectar no sólo a las finanzas, sino también a otros aspectos de importancia crítica para la vida en nuestro planeta, como la seguridad alimentaria, la energía o el clima. Estamos literalmente devorando sin control los recursos de nuestro planeta.
Uno de los efectos de la crisis financiera es la reducción del crédito, lo que impone a muchas personas el deber de limitar sus deseos -y a las administraciones públicas actuar con austeridad-. De este modo, por la vía de la razón económica, encontramos un aspecto práctico de la ética, y es que, como anotaba Robert Spaemann, en toda reflexión sobre la conducta humana ha estado presente el problema de los límites. Límites a la realización del deseo, límites a la realización del propio interés.
La ética aparece así por donde menos pensamos, pues no es simplemente una idea, sino una práctica, una techne, un saber moral, como observó Aristóteles. Es a lo que Gadamer se refería cuando afirmó que el hombre sólo llega a ser lo que es por el cómo de su acción.
Todo lo cual nos lleva al modo, la manera o procedimiento que como tal está sujeto a unos límites determinados: el gobierno de las acciones. El impulso del solo apetito - decía Rousseau- es esclavitud. Lo que vale, también, para los que no necesitan créditos.
Aunque nuestro mundo es global y nuestra conciencia pertenece al dominio de los medios de comunicación de masas; aunque cada vez hay menor distancia entre lo público y lo privado, entre lo personal y lo colectivo; aunque nuestros roles se incrementan y son orientados por pautas de comportamiento colectivo, vivimos tiempos en los que el sentimiento de responsabilidad individual se acrecienta y se diluyen las responsabilidades colectivas.
Lejos están los tiempos en los que los pensadores auguraban sociedades capaces de salvar al individuo. Y es una suerte.
Las políticas públicas pueden llevar a la sociedad a un incremento del desempleo, sin que a la larga ningún político resulte responsable del drama que esto supone para las personas, que deben responder personalmente de sus obligaciones. Votar en contra del partido gobernante es un pobre desahogo frente a los daños causados por políticas negligentes, cuando no aviesas. ¿Quién pone el cascabel al gato, si mañana puede gobernar la oposición? Pese a todo, sabemos que hay responsabilidades individuales. O irresponsabilidades que, según parece, a nadie conviene normativamente precisar.
La libertad personal permite ejercer opciones y entendemos que, del aprovechamiento de las oportunidades, se encuentra el devenir, los éxitos y los fracasos personales. Si entendemos esto a rajatabla alcanzamos el cenit de la culpa individual, sin reparar que no es lo mismo ejercer opciones frente a determinadas variables que frente a otras. No debiera por eso extrañarnos que esa libertad se manifieste también individualmente en cuanto a las opciones valorativas, conduciéndonos a un momento de predominio de la ética personal. Cada quien, en su medida, puede establecer una determinada configuración de sus preferencias y realizar las ponderaciones que precise. Las configuraciones iniciales pueden cambiar en el camino.
En el último reducto, valoramos la verdad; porque a fin de cuentas es supervivencia.
En lo que corresponde a los valores religiosos, el individuo tiende a incorporar elementos que forman parte de tradiciones diferentes. Aunque pocos se identifican de un modo puro y simple con la Nueva Era, en el plano valorativo ésta ha calado al individuo hasta en los huesos. La fe se ha convertido en una emoción personal de medios mixtos.
De toda esta mezcla es reflejo nuestro mundo de opinión. La boca se abre sola cuando surge la oportunidad de valorar la conducta ajena. Y es una lástima, sin duda, que en este mundo de libertad de expresión los contenidos no estén acompañados de una educación ética consistente. O, por lo menos, de sereno razonamiento.
Cada tiempo tiene su dilema y el nuestro no es una excepción. Frente a quienes piensan que nuestro mundo ha perdido valores, mi impresión es que los mismos sólo son inexistentes cuando nadie los busca, cuando hay desinterés por ellos, incluso cuando la autoridad los impone. No es el caso de nuestro tiempo. Y la participación de las personas en la formación de opinión sugiere que la necesidad de una vida ética es vibrante. Así entiendo su búsqueda de identidad, de veracidad, la necesidad de no ser engañados.
Nuestro mundo está marcado por los cambios. Nunca en otro período de la existencia ha sido tan objetiva la conciencia de que el ser humano está inmerso en sucesivas olas de incesantes transformaciones. Esos cambios suponen un gran reto personal y social. Si la mente no se adapta a estos cambios, la existencia puede convertirse en un gran

naufragio.
Pero hay muchas formas de realizar esa adaptación. Hay muchos matices de acción y de reacción. Desde la entrega total al ritmo de los cambios hasta las reservas y estrategias. En esos matices está la pluralidad y también el encuentro con la diferencia. Todo ello es complejidad y si bien la misma ha sido resuelta desde hace siglos fortaleciendo el control de la alineación de las conductas con las normas, frente al incremento de las lagunas legales y las zonas grises hemos trascendido el pensamiento normativo. No es que se haya convertido en estratégico. Al menos, no en estratégico de un modo puro y simple. Ni que se haya incrementado la tolerancia social a la vulneración de bienes jurídicos. Más bien, lo que ha variado aquí es la ponderación. Hay una zona de reserva: los lazos éticos que de un modo convincente sujetan nuestra acción personal.
Si en un tiempo, en el siglo pasado, los desarrollos de la jurisprudencia fueron vistos como la definitiva articulación de la ética social, se llegó al nuevo siglo con manifiesta incredulidad. Por la falta de transparencia en los asuntos públicos, la corrupción, la impunidad de algunos. La diversidad y complejidad de los roles sociales hacen que la persona funcione en piloto automático. El buen ciudadano ha quedado atrás y a todos nos importa, más bien, la buena persona que puede haber detrás de la máscara.
En un mundo así, en una sociedad sin mitos éticos, el criterio de orientación es la verdad. Del mismo modo que confiamos en la veracidad de las señales de tráfico.
La transformación de un mundo bipolar a otro unipolar tras la caída del muro de Berlín y la transición que presenciamos hacia un mundo multipolar, ha sido un viaje duro para el cansado fuselaje de las Naciones Unidas. Aunque el efecto más directo de este proceso ha sido el quebrantamiento de significativos preceptos y procedimientos de la legislación internacional, de nada sirven las lamentaciones. En un escenario global en el que teóricamente sería propicia una fortalecida organización supranacional, los Estados se alinean por sus intereses como si el centro de la globalización fuera cada uno de ellos, creando así una pluralidad de organismos, algunos de ellos de alta complejidad y con gran significado para el gobierno de las naciones.
En la era de las teleconferencias y del correo electrónico, se multiplican las reuniones cara a cara entre los líderes mundiales, presidentes, ministros, directores de departamentos y hasta alcaldes. Nadie quiere estar afuera de las nuevas siglas, cada uno quiere ser fundador, protagonista u observador de algún nuevo organismo de cooperación regional. Nadie sabe cuánto dinero está costando este gigantesco ritual, pero no hay que olvidar que ese dinero sale inevitablemente de los contribuyentes. Es una gran responsabilidad y, según parece, es la forma de no quedarse al margen de las nacientes estructuras de la globalización.
Las alianzas son militares, financieras, comerciales y de cuantos aspectos podamos imaginar, al punto que la documentación producida, pactos, convenios, acuerdos, protocolos y resoluciones, necesitan nuevos organismos especializados para su análisis, seguimiento y control. Todo parece indicar que trabajamos con ahínco para la buena marcha de los asuntos mundiales, aunque las sucesivas crisis no parezcan demostrarlo, incluyendo los nuevos afanes independentistas. Y en el fondo queda una sensación de que toda esta tonelada de documentos es el eco del "sálvese quien pueda", por el que cada Estado actúa según la lógica del propio interés, dejando atrás aquel bien común que fundamentó la idea de una normativa internacional, aunque con los matices que se derivan de los mecanismos de ayuda al desarrollo, la cooperación y las conferencias de donantes.
¿Es posible todavía pensar en el bien común? Es una pregunta que motiva una reflexión sobre la ética, de la cual depende la armonía de ese horizonte que hasta este momento se presenta como irreversiblemente multipolar.
Aceptar las guerras como algo inevitable, es lo que nos puede conducir a reflexionar sobre la moralidad del uso de determinadas armas -por ejemplo las atómicas, las biológicas, las minas antipersona o las bombas de racimo-. Esa aceptación es también la que nos puede llevar a reflexionar sobre la moralidad del uso de robots en las guerras del futuro y hasta a concluir que los robots pueden conducirse éticamente en el campo de batalla, al comparar los previsibles comportamientos de los soldados metálicos con respecto de las impredecibles acciones de los soldados humanos en los escenarios bélicos. Ese mismo sentido de la fatalidad es la que puede conducir a estimar como éticas determinadas formas de tortura o la vulneración de los derechos de defensa "en determinadas circunstancias".
Un mundo que acepta la guerra como algo inevitable tarde o temprano termina convencido de que "el fin justifica los medios". La creencia de que la historia de la

humanidad evidencia que las guerras son inevitables, nos conduce a la fatalidad de la sinrazón. No, no es verdad que las guerras sean inevitables, ni siquiera desde una perspectiva histórica. Ninguna conducta humana es inevitable.
Matar y destruir son conductas que vulneran los bienes más preciados de la humanidad. Cuando aceptamos la fatalidad de la guerra, tanto la legítima defensa como el estado de necesidad alcanzan una dimensión que rebasa la razón, para penetrar de lleno en el volátil universo de las justificaciones supralegales impregnadas de ideologías, esas fastasmagorías. Y a partir de aquí, la sinrazón se retroalimenta.
Las sociedades en las que la vida cotidiana transcurre en atmósferas de guerra, terminan asumiendo con naturalidad esa sinrazón. También ocurre en aquellas sociedades que han edificado su poder en base a la conquista. Entonces los conceptos éticos se degradan, y los intelectuales terminan reflexionando en torno a si es más ético matar con un cuchillo liso o con uno de sierra.
Son numerosas las cuestiones éticas pendientes. Sobre el uso del agua, el cambio climático, la vida, la biodiversidad, la guerra o la economía. Pero muchas de estas cuestiones están abiertas porque no aceptamos los principios generales de la ética y los diluimos en la complejidad de las éticas sectoriales, en las que hay que atender a la especificidad y no al fundamento. Una complejidad que tarde o temprano tendremos que reducir, ojalá antes de que salten todas las alarmas de la supervivencia global.
No matar, no apoderarse de los bienes ajenos, no dañar a otros. Si miramos al tronco y no a las ramas, el horizonte ético de la humanidad se aclara y comprenderemos que el debate ético está resuelto culturalmente de partida. Otra cosa es echar humo en los ojos, para preservar el reconocimiento social como si fuéramos buenos, aunque haciendo lo que no se debe.

Viene el lobo

Algunos nos amenazan con que, más tarde o más temprano, viene el lobo.
Pero el lobo ya está. Somos nosotros, en el espejo de nuestro ego y nuestras pasiones sin límites; en nuestro odio, en nuestros miedos, en nuestra ira y en nuestra avaricia.

obre el humor Zen

Chistes Zen

Nada menos "zen", que contar chistes sobre el Zen. ¿Por qué?
No olvidemos que la espontaneidad es la clave del comportamiento en el Zen.

Sabemos que la intencionalidad de un chiste no es otra que la de provocar la risa.
La Real Academia define el chiste como "Dicho o historieta muy breve que contiene un juego verbal o conceptual capaz de mover a risa".

El buen humor es parte de la tradición del Zen, si bien sus anécdotas más graciosas ocurrieron simplemente porque sí, no para motivar la risa. Hacerlo de otro modo dejaría de ser un auténtico comportamiento Zen, pues la intencionalidad -provocar la risa- anularía la espontaneidad.

En la red de lengua inglesa hay las llamadas "zen jokes". Reseñamos algunas de ellas:

La advertencia

Hay quienes pueden servir de ejemplo. Otros, de advertencia.

También podría ser:

Hay quienes ni siquiera sospechan que poseen la gran misión
de servir de advertencia a los demás...

El tiempo

Con una correcta práctica, puede ser que la iluminación ocurra
en diez años. Pero si nos esforzamos más, con suerte tomará
veinte años.

El cambio

Un maestro zen fue a la ciudad de Nueva York. Al sentir hambre, se acercó a
un puesto de hot dogs y le dijo al vendedor:
-Hazme uno con todo.
Al recibir el hot dog, el maestro pagó con un billete de veinte.
El vendedor puso el billete en la caja y la cerró.
Cuando el maestro preguntó por su cambio, el vendedor le respondió:
-Es que el cambio debe venir desde dentro.

La bombilla

Se necesitan tres practicantes del Zen para cambiar una bombilla:
Uno para hacerlo, otro para no hacerlo y otro para hacerlo sin hacer.

Únicos

No olvidemos que somos únicos, al igual que todos los demás.

El muro

La práctica inconstante

La palabra perseverar no es de uso frecuente. Y cuando se usa, suena a regañina; no obstante, la palabra perseverar sólo significa ser constante en algo. Nadie debe sufrir o reprocharse porque sea inconstante en la práctica del budismo. De hecho, somos inconstantes en muchas cosas, incluyendo asuntos sobre los que tenemos gran interés o decidido afecto, porque nuestra mente misma es inconstante. Perseverar en la Vía es también aprender a regresar a nuestras prácticas sin flagelarnos porque en un momento dado las abandonáramos. En el budismo, no hay ninguna deidad que se encuentre juzgando nuestros actos. Todo es parte del Camino, y no hay ningún reproche que formular o al que responder.

La práctica de la Vía puede ser constante o inconstante. La práctica inconstante también nos puede generar paz y altos valores, pero estos beneficios pueden a su vez resultar inconstantes. La práctica constante implica un esfuerzo mayor. La diferencia es sencilla, como la que existe entre un deportista aficionado y otro de alta competición. La reiteración es lo que hace la diferencia. Aclimatar nuestra mente en el sendero pacífico es un aprendizaje. Establecer nuestras conductas en la Vía del Medio es otro aprendizaje. Cuando aspiramos a la iluminación, por decirlo de algún modo, nuestra dedicación, entonces, debe ser plena. Pero no todas las personas tienen clara esta orientación. Muchos budistas aspiran a conocerse a sí mismos, a comprender la naturaleza del samsara, a aprender la forma como se genera el sufrimiento. Aspiran, en fin, a ser veraces, pacíficos y felices. Casi siempre, una práctica inconstante puede conducirnos a otra más decidida. Los pájaros siguen teniendo alas aunque únicamente vuelen en cortos trayectos.

Shen Yen enseñó que "cuando los niños aprenden a andar, invariablemente caen una y otra vez. Pero, sólo de este modo gradual, y dando unos pasos más cada vez es como se aprende a andar. Nosotros, como recién nacidos en el camino del bodhisattva, no debemos desanimarnos por las repetidas caídas y fallos en el camino. Al contrario, debemos saber que, a medida que nuestras piernas se hacen más fuertes y aprendemos qué podemos hacer con ellas, caeremos cada vez menos y eventualmente no sólo aprenderemos a andar, sino a correr, brincar y saltar. Por lo tanto, nuestra actitud hacia el guardar los preceptos del bodhisattva no debe ser de miedo ni culpa, sino más bien de mente abierta, aceptación de uno mismo, esperanza y alegría". Es una gran verdad. De allí que, incluso la práctica

inconstante, es una práctica luminosa.

Los niños de las estrellas

La visión nocturna de la bóveda celeste inspiró la temprana espiritualidad de la humanidad. Era la morada de los dioses. Aunque hoy es difícil ver las estrellas, a causa de la contaminación lumínica de las ciudades, nuestros astronautas viven allí, y gobiernos y corporaciones preparan establecimientos permanentes en la superficie de los cuerpos celestes. En pocas décadas, nuestros jóvenes emigrarán a esos mundos tan lejanos.

Nuestro camino hacia las estrellas es el más claro ejemplo del poder de la mente humana. Pero esa complejidad científica, tecnológica y empresarial, no será buena para nadie si no nos conduce a un replanteamiento muy profundo de nuestra ética global, primordialmente en lo que atañe a nuestra aspiración al bien común, a la igualdad de todos los seres y el respeto de la diversidad.

Podemos llenarnos la boca de conceptos genéricos sobre el particular. Pero la realidad nos aterrizaría, por ejemplo, si observamos el sufrimiento de millones de niños en nuestro mundo. A causa del hambre y las enfermedades. Nos olvidamos que nuestro viaje al universo comienza en este primer paso, o sea en nuestra casa.

Todos sabemos que la protección de la infancia es el cimiento ético de cualquier sociedad y el camino para que nuestro mundo pueda aspirar a un devenir más esperanzador, tanto aquí, como en cualquier otro horizonte, sin olvidar que una parte fundamental de esa protección parte de nuestros comportamientos individuales y colectivos; de nuestros ejemplos en la vida cotidiana, de nuestra bondad y generosidad.

La exploración espacial de hoy será, con el tiempo, apenas un balbuceo. El viaje profundo hacia las estrellas estará a cargo de los niños de hoy. Nuestra especie será beneficiosa para el universo si sus mentes aspiran, desde ahora, a la bondad. A ser generosos y compasivos. Con todos los seres, sin excepción.

Sacrificarse

Tengo la impresión de que, en nuestro idioma, sentimos poco afecto por la palabra "sacrificarse". Quizás, porque nos suena a morir un poco. Además, como vemos muchas películas, al evocarla se nos vienen las imágenes de los sacrificios humanos o de animales, víctimas rituales arrojadas a los volcanes o abrazadas por el fuego, en aras de una primitiva divinidad o de una causa absurda. Sin embargo, en realidad, pasamos nuestras vidas realizando sacrificios. Cuando hicimos las tareas del colegio, sacrificábamos momentos de ocio y diversión. Si pasábamos el curso, la compensación era unas vacaciones despreocupadas. Nuestras madres y nuestros padres se sacrificaron por nosotros, trabajando, haciéndonos la comida, llevándonos al dentista.

Si observamos las cosas con la suficiente atención, la palabra sacrificarse puede resultar sagrada, preciosa. Hay quienes sacrifican un pedacito de pan para dárselo a los pájaros, quienes sacrifican mensualmente algo de su dinero dedicándolo a fines benéficos, y quienes dedican su tiempo y su esfuerzo, voluntariamente, para cuidar a los ancianos y los enfermos.

Pero es cierto que hay quienes invocan el sacrificio ajeno mientras se rascan la barriga, llevándonos al reino, a la mazmorra oscura del sacrificio. Como los políticos corruptos y derrochadores que aspiran a completar los presupuestos, para darse una vida padre a costa de los interminables sacrificios de las clases sociales más vulnerables, sin exigir lo mismo a las más poderosas.

Como decíamos, la palabra sacrificarse suena a morir un poco. Pero el verbo "sacrificar", tiene una interesante acepción en nuestro idioma: "renunciar a algo para conseguir otra cosa". En su Discurso sobre el Amor Universal (Sutra de Metta), Buda enseñó la importancia de satisfacernos con poco. Buda no era el chérif de Nottingham, que esperaba que no nos comiéramos los pollos para que se los diéramos a él. Buda no cobraba impuestos. Con esa enseñanza, nos señaló un aspecto necesario para que fuéramos capaces de vivir rectamente.

El Bhagavad Gita es un precioso libro de la tradición hinduísta, en el que los diálogos de Krishna con Arjuna nos ilustran sobre los sacrificios de la vida santa. En la época de Buda, la espiritualidad era concebida como la vida del renunciante; del renunciante a todo. Buda practicó esa vida de absoluta

renuncia y concluyó que una llama no puede alumbrar sin aceite. La vida recta, el Noble Óctuple Sendero del budismo, no exige que renunciemos a todo, sino que seamos moderados. Que sepamos elegir, entre una vida recta y otra que nos conduce a la permanente insatisfacción, a la avaricia y a los deseos incontrolados. Ese es, para nosotros, el profundo significado del sacrificio. No lo vemos, pues, como una penalidad, sino como el puente que nos conduce a la paz y a la gran liberación.

Sí, el ahora

El ahora del Zen no es el de quien espera la gratificación del fruto, sino el de quien carece de meta y espíritu de provecho.

Cuando nuestra mente se orienta hacia una meta, aunque podamos creer que desde el hoy edificamos el futuro, en términos reales seguimos un continuo mental: esa meta es un condicionamiento de estados mentales anteriores. Entonces, nuestro ahora carece de la pureza de lo incondicionado.

La práctica de la concentración permite establecernos en el ahora prístino, inmaculado, libre de los condicionamientos mentales. No es el camino del fruto, porque el fruto es el ahora. Todo está en paz y no contaminado.

Ni ir, ni venir.
Ni estar, ni no estar.

Cuando la mente está en paz,
el ahora es la Tierra Pura.

El vehículo principal

Cuando decimos que la Mente es Buda, no nos referimos a un señor que está de pie o sentado, sino a la naturaleza profunda de lo que llamamos realidad. No tiene forma, no tiene sabor.

Cuando el Buda histórico se iluminó, su mente penetró en la naturaleza original. El legado del Buda histórico es el método para acceder a la Gran Sabiduría. ¿Cómo se iluminó el Buda? No se iluminó por el aprendizaje de los libros sagrados de su tiempo, ni por practicar los ritos y las incontables austeridades, o por conocer la cosmografía. La causa de su despertar fue la Gran Compasión. Si los hombres más poderosos de la tierra, si las personas que buscan placeres sofisticados experimentaran esa realización, entonces los demás asuntos les parecerían insignificantes.

La realización de la Mente Única es tan indescriptible, que el Buda histórico y los grandes maestros del budismo, con toda justicia, la han reclamado para todos los seres sintientes sin excepción, por no ser otra cosa que la verdadera felicidad, aquella que no depende del vaivén de los fenómenos: la liberación.

Hoy estamos acostumbrados a reverenciar a todos aquellos que han luchado por la libertad de las personas. Es justo hacerlo, sin duda. De allí que a nadie debe extrañar que, aun sabiendo de que el Buda estimó que reverenciar su forma era una práctica incorrecta, nuestros gestos son de reverencia a su figura histórica, pues con los pies en esta tierra, en tiempos terribles, luchó por la más profunda de nuestras libertades: la de nuestra mente. En ese tiempo histórico, las cuestiones de la mente estaban reservadas a los brahamanes, la casta más alta, a la que se accedía únicamente por estricto nacimiento y por el mérito de las reencarnaciones. Buda luchó para que todos, sin excepción, recibieran el legado de su enseñanza.

Hoy, cuando por distintos medios se quiere condicionar el pensamiento de las personas, para modificar sus comportamientos, establecer las pautas de conducta y determinar las interacciones, el legado de Buda resulta preciso, sorprendente, actual, ético, higiénico y sagrado.

Aunque podemos aprender muchas cosas a partir de lo que con el tiempo y en distintos lugares se ha llamado "budismo", no debemos desviarnos del punto central, que es la realización de la Mente Única. De allí que cuando hablamos de los diferentes vehículos, tradiciones, linajes y escuelas del Budismo, hay que tomar en cuenta que sólo uno es el principal: la voluntad sin desvíos.

La confianza

Si nuestra aspiración a la liberación de los apegos y de los objetos del apego obedece a juicios de valor sobre ellos, por razonables que esos juicios nos parezcan, seremos como moscas atrapadas en la telaraña del samsara e incapaces de practicar la Vía. Muchas de nuestras cadenas están formadas por el acero de las palabras. De allí que, como enseñó Hui Neng, es preciso mantener una decidida actitud, neutral e indiferente.
Nuestro mundo intenta levantarse de los desastres de una crisis que los analistas han denominado "sistémica", porque ha afectado no solo a la economía sino al conjunto de estructuras sociales, laborales, políticas, educativas, sanitarias y de otro orden, incluyendo aquellas que rozan la esfera de los valores, como la ética y la justicia. Algunos de estos analistas han observado que una de las causas de esta gran crisis ha sido la avaricia. Pero no tocan la raíz. La raíz de la avaricia es el miedo. Como sugirió Milarepa, el miedo es capaz de derribar hasta la sólida casa del Sunyata.
Cuando hablamos de una decidida actitud, neutral e indiferente ante los fenómenos, nos referimos a una cuestión de carácter.
Los votos de bodhisattvas nos comprometen a la acción fundada en la gran compasión que se desencadena libre de obstáculos y discriminaciones. Para nosotros, estos votos son posibles gracias a la doctrina del no-temor. Si el miedo nos invade, ¿cómo será posible sostenerlos?.
Hui Neng evidenció el profundo alcance de nuestros votos:
“Los seres en mi propia mente son infinitos; prometo solemnemente liberarlos.
Las aflicciones en mi propia mente son infinitas; prometo solemnemente terminarlas.
Las enseñanzas en mi propia naturaleza son inagotables; prometo solemnemente estudiarlas.
La Budeidad en mi propia naturaleza es suprema; prometo solemnemente alcanzarla".
Mirando nuestra naturaleza no nacida, no creada, encontramos la comprensión y la fortaleza para sostener nuestros votos. Hoy el mundo considera que el carácter está forjado por el cúmulo de las experiencias duales. Pocos estiman el significado de la fe en su consolidación. Fe en el aprendizaje; fe ,en fin, en nuestro caso, en la gran sabiduría de Buda. Decididamente, el fortalecimiento de nuestro carácter está basado en la fe. Es la confianza.
A eso se refirió Issa en su haiku:
"Para el corazón
que no duda,
las flores blancas del ciruelo".
Esas flores son nuestra naturaleza original.
¿En qué confiar, hoy, cuando la estrategia y el desencanto parecen reinar; cuando la ignorancia y la confusión oscurecen la verdad?
La globalización nos ha permitido tener una visión más amplia del budismo. El conocimiento de las transformaciones de la doctrina budista a lo largo del tiempo y de las diversas culturas es un hecho enriquecedor para todos. Su impacto puede producir un nuevo modelaje de las enseñanzas, si bien, es un hecho notorio que ya en el pasado existieron vasos comunicantes que permitieron que el budismo se enriqueciera con el patrimonio de otras filosofías, perspectivas y tradiciones espirituales, que a su vez se nutrieron de la sabiduría y de la experiencia del budismo.
Visto lo cual, haríamos mal en tratar de arrimar el agua a nuestro molino. Aun siendo conscientes de que los detalles son importantes para el camino de nuestra realización, las exclusiones constituyen un serio obstáculo, por revelar desviaciones fundadas en los apegos. En este sentido, hay párrafos luminosos en el Sutra del Diamante, que nos invitan a mirar todas las cosas del mismo modo.
En los países que participan de la llamada "cultura occidental" hay numerosos aspirantes al despertar. Es posible que muchos de ellos, cuyas mentes no han sido adiestradas en el sincretismo del pensamiento asiático, encuentren dificultades al momento de estudiar el budismo, dificultades provenientes de una dilatada y compleja tradición histórica, geográfica y cultural, que pareciera sugerirles que una tradición puede ser diferente, superior o inferior a otra. Es evidente que en nuestra aspiración al despertar y en nuestras elecciones están presentes nuestras capacidades y el propio efecto de nuestras causalidades, el viento de la acción. Si agudizamos sus apegos y rechazos con nuestra visión opaca, aumentaremos sus dificultades con complejidades añadidas.
Hay muchas formas de hacer sopa, pero cada una de ellas necesita agua y calor. El agua es la comprensión de la Mente Única; como enseñó Huang Po, "no hay una forma de particularidad para que pongas tus manos sobre ella". El calor son los principios que el Buda Sakyamuni expresó en Benarés mediante las Cuatro Verdades y el Noble Óctuple

Sendero. Y por ser todo ello el origen de nuestra confianza, debe ser puesto por encima de cualquier detalle.

Aferrarse

La satisfacción es el sentimiento por el cual encontramos saciadas nuestras pasiones, necesidades y deseos. ¿Por cuánto tiempo? Nos aferramos a las cosas porque tememos que, a causa de la naturaleza impermanente de la realidad, podamos perderlas, y con ello, lo que puede ser capaz de darnos satisfacción, sin apreciar que la propia impermanencia es la causa de que todo aquello que es objeto de nuestro apego resulte tarde o temprano insatisfactorio.
La mayor ambición de los seres humanos consiste en controlar los factores de la incertidumbre, que es la consecuencia objetiva y anímica de la impermanencia. Es cierto que podemos controlar algunos factores de la impermanencia, mediante el cálculo y la racionalidad. Pero también lo es que no somos capaces de controlar "todos" los factores de la incertidumbre: siempre hay cosas que quedan fuera de nuestro control, como lo que depende de las acciones de otros o del curso natural de las cosas.
Las palabras del Dharma no deben ser escuchadas a la ligera. En un mundo que alcanza una densidad inusual de informaciones, parece que las palabras entran por una oreja y salen por otra; se leen por encima y pasan como pájaros en fuga.
Una de estas palabras es el apego. Nos adherimos a las sensaciones. Esto, que en principio parece conducirnos al gozo, puede transformarse en una pesadilla, porque también nos apegamos al sufrimiento. No solo nos apegamos a la felicidad o al elogio. También nos apegamos a la tristeza, a las culpabilidades o a los reproches, y hasta a lo que llamamos "depresión". Nuestra mente no suelta nada. Es capaz de acumular tesoros, pero también de acumular basura. La mente tiene mandíbulas de lagarto. Únicamente la quietud es capaz de lograr que el lagarto afloje las mandíbulas. Entonces comprendemos la maravillosa enseñanza del Camino del Medio.
El apego es nuestra afición o inclinación hacia alguien o algo. Es difícil internalizar de qué manera nos podemos apegar al sufrimiento. Más fácil es comprender nuestros apegos a lo placentero. Si lo vemos en asuntos aparentemente inocentes, lo comprenderemos mejor. Somos aficionados a un club de fútbol. Con él disfrutamos los triunfos, y sufrimos las derrotas. Aferrados a las sensaciones, somos incapaces de reaccionar. No observamos que podemos desapegarnos y dejar de sufrir por los resultados adversos del club. ¿Por qué? Porque -decimos- vamos con nuestro club "a muerte". Con independencia de que los jugadores no estén a la altura de las circunstancias. Nos aferramos a las ideologías, sin apreciar sus fantasmagorías. Y hay aferramientos más delicados, que penetran tan hondo en nuestra mente y en nuestras acciones, que en un momento dado pueden revelar ideaciones y causalidades hasta suicidas.
Aferrar viene de ferro, hierro. Agarrar o asir fuertemente. Sí, nos encadenamos. Apegarnos viene de pegar, unir una cosa con otra. Pretendemos ser "tan nosotros", tan diferentes, tan únicos, especiales y libres. Pero ahí vamos, adhiriéndonos, atándonos, encadenando nuestra mente y nuestra causalidad.
El inicio del despertar en el budismo es comprender que las palabras del Dharma no son triviales. Si no atendemos a sus hondos significados, serán como el agua que se escapa entre nuestros dedos.

Futuro

"No hay nada constante excepto el cambio".
- Siddhartha Gautama

Futuro, según la Real Academia, es lo que está por venir. La reflexión sobre el futuro es algo que caracteriza a nuestra especie. La incertidumbre que nos produce ha motivado el intento de conocer el mañana, ya sea a través de la adivinación o de los pronósticos. Nuestra mente ve el futuro poblado de hechos y circunstancias. En una larga avenida puedo prever que en algún momento aparecerá un semáforo en rojo. Ha surgido hasta una disciplina, la futurología. No obstante, todos estamos de acuerdo en el hecho de que nuestro futuro es incierto. Aunque puedo prever que conduciendo por la avenida aparecerá un semáforo en rojo, antes de llegar a él también podría ocurrir una colisión que inutilice el automóvil.
Uno de los aspectos más interesantes del análisis de la ética global es observar cómo se han movido

los valores en el pasado y como se van moviendo en el presente. En cierto modo, esto podría dar lugar a determinados pronósticos. Aunque solemos reflexionar sobre el futuro en base a los hechos probables, la materia de los valores es más difusa. Pueden ocurrir sucesos de hondo calado que transformen nuestras perspectivas valorativas, ya sea por un motivo personal o porque la sociedad en su conjunto nos transmite nuevas emociones y conceptos. En este sentido, la sociología clásica habló de la dinámica del cambio social. Nuestros valores y pautas de comportamiento están sujetos a esos cambios.
Como el vaso de agua que está por la mitad, al que algunos ven medio lleno y otros medio vacío, para algunos los cambios valorativos que se avecinan son positivos y otros los consideran negativos. Pero unos y otros, ofrezcan o no resistencia, saben que los valores, como la vida, están sujetos a los cambios. No obstante, pienso que no hay que recurrir a Nostradamus para estimar que siempre habrá perspectivas estables. Por ejemplo, la necesidad de conservar nuestra integridad física. A nadie le gusta que le arranquen un trozo de piel. Pero incluso aquí pueden haber matices,
pues al ser la belleza y la estética tan estimada, es probable que aceptemos pasar por el quirófano para que nos arranquen alguna protuberancia.

La puerta de la verdad

El samsara está lleno de enseñanzas profundas.
La comprensión del tejido de lo que llamamos realidad no está fuera de nuestro alcance, aunque nos encontremos tan comprometidos con la ilusión como una mano al brazo.
La enseñanza de los Budas y Patriarcas, tan clara y límpida como una brillante gota de rocío, está en todas partes. Necesitamos únicamente prestar atención; observar los detalles.
Admiramos el esfuerzo del Buda Sakyamuni por buscar la verdad y consensuarla, un legado que nutre nuestro espíritu. Podemos acceder a ella si, como él, observamos la vida y a nosotros mismos.
Veamos tres aspectos:
1) Nuestro mundo está marcado por la confusión. ¿Quién valora la verdad? ¡La confusión puede ser nuestro epitafio!
2) Nada dura para siempre, todo es polvo en el viento.
3) Confiemos en nosotros mismos.
Podríamos pensar que estas tres reflexiones provienen directamente de antiguos textos sánscritos, pero no, ya que, en este caso, son regalos del samsara.
La primera reflexión proviene de la canción Epitaph, de King Crimson; la segunda, de la canción de Kansas, Dust in the Wind, y la tercera, de la canción Nothing Else Matters, de Metallica.
Allí donde miremos está la puerta de la verdad.
Según la Real Academia, la libertad es la "facultad natural que tiene el hombre de obrar de una manera o de otra, y de no obrar, por lo que es responsable de sus actos", y el "estado o condición de quien no es esclavo".
"El hombre nace libre y por todas partes se encuentra encadenado", afirmó Juan Jacobo Rousseau en su obra, El Contrato Social.
Usualmente estimamos la libertad como un conjunto de derechos individuales, sociales y políticos. Sin embargo, resulta que desde el vientre materno nos encontramos sujetos a los condicionamientos de los seres vivos y de los respectivos entornos.
La sabidiría budista no aspira a la erudición: la liberación del sufrimiento, de los apegos, ilusiones, condicionamientos y deseos, motivó en el Buda Sakyamuni la búsqueda de la sabiduría. No es posible comprender el budismo si no reflexionamos sobre el particular, ya que el pilar fundamental de la realización budista es la libertad. A esto llamamos "seguir las huellas de los Budas".
Un hombre atesoró durante años, en el fondo de un armario, unas antiguas herramientas de relojería que heredó de su abuelo. Cierto día quiso venderlas, y pese a que el experto precisó que eran de finales del siglo XIX, resulta que su precio era irrisorio. La escena es parte del programa televisivo de la casa de empeños de Rick Harrison, llamado en castellano "El precio de la historia". En el fondo de nuestra mente guardamos cuestiones que estimamos significativas o valiosas, de las que creemos que forman parte intrínseca de nuestra forma de ser o de pensar, a las que nos aferramos de tal modo que pareciera que la vida nos fuera en ello, sin apreciar que lo que arrastramos es una gran esclavitud.
"Todos los seres son desde el principio Budas.

Es como el agua y el hielo;
sin agua no puede haber hielo".
Estos versos de Hakuin son un acertado resumen de la perspectiva del Bodhisattva.
En las últimas décadas, los cineastas han representado a zombis que se alimentan de cerebros. Es conocido que, desde mediados del siglo pasado, los medios de comunicación, especialmente la televisión, han suscitado un gran debate en torno a la forma en que modelan nuestros pensamientos y emociones. Es cierto que podemos mirar hacia otra parte, o simplemente apagar el botón, pero también lo es que tales contenidos nos permiten observar aspectos muy profundos de la naturaleza humana, sin la cual es imposible establecer la naturaleza búdica.
Podemos observar, por ejemplo, la carga de sufrimiento humano a través de noticias tan terribles como las guerras, las catástrofes o los crímenes, o a través de los programas denominados "realities", observar los diversos comportamientos de las personas, fundados en el ego, el interés, el miedo, la avidez o el deseo. En las películas y las series podemos observar el catálogo de motivaciones y conductas de los protagonistas.
Realidad y fantasía se unen en el universo de la información y del entretenimiento. Hoy decimos que existe también un mundo virtual, y al observarlo, no deja de ser una proyección de lo real. Nuestras experiencias no son las de los demás, pero tradicionalmente la humanidad ha estimado que es posible aprender mediante la experiencia ajena.
La gran puerta de la verdad es el mundo que tenemos ante nosotros; con mayor o menor profundidad, pueden ser nuestras acciones, o las de otros, las que nos proporcionan el conocimiento. Es cierto que ese conocimiento derivado no quema nuestros huesos, y que la experiencia directa, en el budismo, es el cuenco de la sabiduría y el bastón de la práctica. Pero ese conocimiento ajeno también nos permite reflexionar sobre nuestra naturaleza y sobre la de nuestro entorno.
Como enseñó Bodhidharma, "Tu cuerpo y tu mente son el campo, el sufrimiento es la semilla, la sabiduría el brote y la budeidad el grano"

Resumen del Camino

¿Podemos sentarnos un rato sin pensar en nosotros mismos? Esto es el inicio de la quietud.
De pie o sentados, no olvidemos lo que Huang-Po observó: "Cuando ni estás apegado ni desapegado a los sentidos y pensamientos, cuando no habitas ni te agarras a ellos, entonces disfrutas tu libertad y tienes tu asiento en la iluminación". O como dijo su discípulo Lin-Chi: "No se cansen haciendo discriminaciones, y absoluta y naturalmente, por sí mismos, encontrarán el Camino".
La gente pone nombres a las cosas para dominarlas, pero termina siendo el rehén. Ni budistas ni no budistas. Ni taoístas ni no taoístas. Ni esto ni aquello. Vaciarse del todo, a través de la quietud y el silencio, es el resumen del Camino.
O como enseñó Mumon:
"Cielo azul y día brillante.
¡No más búsquedas alrededor!
-¿Qué es un Buda?-, preguntas.
¡Es como llevar el botín en el bolsillo
y declararse inocente!",
por lo que toda palabra podría ser utilizada en contra.

Una reflexión: el silencio
Permite que el silencio te hable;
permite luego que el silencio hable por ti.
Y permite, finalmente, que el silencio
sea nada más que silencio:
la verdadera voz de tu naturaleza original.

Relatos del Monasterio

-en clave de humor-

Llegar al Nirvana

A inicios del verano, el Maestro recibió la visita de un sobrino que, a causa de un terrible desengaño amoroso, sumado a la ruina familiar debido a los malos manejos de sus socios, tenía interés en conocer muy a fondo los asuntos del budismo, entre ellos los relativos a la iluminación y el nirvana, al que -dadas las circunstancias- no veía la hora de llegar.
A tal efecto, le preguntó al Maestro:
- ¿No hay otra vía más rápida que el Zen para llegar al Nirvana?
El Maestro le puso una mano en el hombro y le respondió:

- Sí, querido sobrino. Es no engañarse.

Los espectros

Cierto día, viendo unos terribles nubarrones negros sobre la cordillera, el Maestro envió a su joven discípulo a meditar en la cumbre de una montaña. Camino de ella, una lluvia torrencial hizo que el discípulo se guareciera en las ruinas de un monasterio abandonado, en el que veinticinco monjes habían sido asesinados en tiempos de las revueltas políticas. Como la tempestad no amainó, el discípulo se vio obligado a pasar la noche entre las ruinas. Al otro día, regresó donde su Maestro, que le preguntó:
-¿Qué?
Mientras, notoriamente pálido, el discípulo le contó que había pasado la noche aterrado a causa de los ruidos que provocaban los espectros y estremecido por toda suerte de fenómenos extraños.
-¿Me cree?, le preguntó el discípulo.
A lo que el Maestro respondió:
-Sí, porque tienes la mente muy podrida.

El ladrillo

Un lejano otoño del siglo pasado, el Maestro fue invitado a hablar sobre el budismo en la ciudad de la Chorrera, en Panamá. Ya el Maestro no viajaba, pero en un sueño creyó ver ciudades en las que el Dharma ni era fértil ni no fértil, por lo que al llegar quiso conocer si existía alguna escuela de budismo panameño. Mientras le explicaban lo pertinente, observó que por una ventana se veía una fábrica abandonada de bloques y ladrillos. Enseguida, el Maestro habló sobre el significado de la expresión "acción correcta", desde la perspectiva del Noble Óctuple Sendero. Así lo hizo y, al terminar la exposición, uno de los asistentes que se identificó como profesor de Derecho, le preguntó si el término "correcto" era un elemento descriptivo o normativo, y en tal sentido, le pidió unas breves líneas de resumen para reflexionar posteriormente, a lo que el Maestro accedió, y señalando la fábrica que se veía por la ventana, dijo: "la acción correcta es como uno de esos ladrillos que todos los vemos y sabemos, porque sí, con naturalidad y sin marañas, que son ladrillos". Y concluyó: "pero ten en cuenta que puedes entrecomillar la frase, pero no la ventana".

El despertar

Cierto día, uno de los discípulos le comentó al Maestro:
-Me han dicho que si practico zazen puedo despertar en esta vida; mientras que, si me concentro en otras prácticas, el despertar podría ocurrir o no en otras vidas.
A lo que el Maestro preguntó:
-¿Y qué diferencia hay?

La mejoría

Aunque era evidente la mejoría de aquel discípulo que hacía cosas extrañas, de pronto no tuvo más síntoma que leer en voz alta y reiteradamente a Huang Po, pero al revés. Sí, era una franca mejoría, por lo que el Maestro valoró que el tratamiento del psiquiatra parecía ser el adecuado y se dijo: "No seré yo quien le contradiga".

El karma

Cierto día, un discípulo se acercó al Maestro y le preguntó:
-¿No es verdad que la cuestión del karma es un espantasuegras?
A lo que el Maestro respondió:
-¿Quién es el yerno?

El entusiasmo

Cierto día, el Maestro inició a sus discípulos más jóvenes en la práctica del Chi Kung. Aunque se trataba de cuestiones preliminares, observó que todos ellos tenían las capacidades y la actitud correspondiente. Al terminar la primera sesión, uno de sus discípulos, bastante entusiasmado, le preguntó:
-Maestro, nos han contado que en esta disciplina usted es capaz de tallar una roca con la mirada y hasta de cabalgar a lomos de una estrella. ¿Podríamos verlo?
A lo que el Maestro dijo:
-¡Ya, y yo!

La satisfacción

Observando el Maestro que uno de sus discípulos andaba un poco escopetado, le pidió que hiciera un censo de las hormigas del huerto. Una semana después, el Maestro requirió al discípulo sobre el resultado de la encuesta, a lo que el discípulo le respondió:
-Estoy en eso, estoy en eso.
Y el Maestro se dio por satisfecho. ¿Por qué?

El orate

Recién entró el verano, el Maestro observó que uno de sus discípulos se comportaba como un loco de atar. Pensando que estaría atravesando una fase rinzai, lo dejó correr un poco. Pero luego vio que el discípulo meditaba de pie con los brazos en loto, que ladraba un poco y se fumaba los bonsais. Así las cosas, ya con cierta urgencia, el Maestro hizo venir del pueblo a un reputado psiquiatra, cuyo diagnóstico fue claro:
-Venerable, creo que el comportamiento de su discípulo obedece a problemas de afectividad no resueltos.
A lo que el Maestro concluyó:
-¡Ah, entonces tiene lógica!

El proyecto

Uno de los discípulos mayores del Maestro disponía de una bicicleta con la que hacía los recados en el pueblo. Como ya se la habían robado varias veces, un amigo del pueblo le regaló un candado con el que sujetaba la bicicleta a una viga. Mientras estaba en ello, un funcionario le comentó que iba a ver al Maestro para entregarle una carta del superintendente. Aprovechando la ocasión, le entregó la carta al discípulo y cuando el Maestro la leyó, reunió a todos sus discípulos junto a la estatua de Buda y les indicó que se prepararan pues iban a recibir una comitiva integrada por el superintendente, sus altos funcionarios, ingenieros, magistrados y juristas, para estudiar -según decía la carta- un gran proyecto. Luego el Maestro guardó silencio y dirigiéndose al discípulo que había hecho de mensajero, le dijo:
-O sea, ¡préstale a Buda el candado de tu bicicleta!

El baño

Una tarde plomiza del verano, los discípulos le dijeron al Maestro que iban a bañarse al río. Al regresar, le contaron al Maestro todo lo que habían visto y hecho. Una vez terminadas las narraciones, el Maestro les preguntó:
¿Y ya llegaron?

El aviso

Una clara mañana de verano, varios monjes observaron que un OVNI trazaba elipses y parábolas en el cielo. En seguida, convencidos de que era un fenómeno irrepetible y digno de observación, decidieron avisar al Maestro, que dormitaba en posición de loto junto a la roca blanca del jardín. Justo cuando llegaban a su lado, el Maestro abrió los ojos y mirándolos fijamente les dijo:
-Avísenme cuando no vean nada.

La lista

Cierto día, varios discípulos le hicieron llegar al Maestro un listado de preguntas, según ellos para una comprensión más profunda del Dharma. Al revisar el listado, el Maestro observó que las preguntas abarcaban un abanico de variadas cuestiones, que iban desde las características de la vacuidad, pasando por la naturaleza de lo temporal, hasta puntuales interpretaciones de algunas frases de los sutras. Visto lo cual, el Maestro dijo:
-¿Cuál es tu pregunta?
Entendiendo que el Maestro quería que cada discípulo especificara sus propias preguntas, al caer la tarde cada uno de ellos preparó su lista.
Al recibir en privado a cada discípulo con su respectiva lista, el Maestro dijo al primero:
-Un kilo de patatas, dos de zanahorias.
Y al segundo:
-Una caja de fósforos, otra de mondadientes.
Se abanicó frente al tercero, y dijo al cuarto:
-Una mente, dos mentes.

Tiempos difíciles

El Abad del Monasterio de una provincia cercana, le dijo al Maestro:
-En estos tiempos tan difíciles para el Dharma, resulta cada vez más necesario fundamentar nuestras enseñanzas en la clara visión de Obaku.
A lo que el Maestro respondió:
-¿Todavía tomas prestado?

Las ollas

En cierta ocasión, el Maestro fue de madrugada a la cocina y, mientras preparaba un poderoso caldo de verduras, el cocinero, que se levantó de su cama por el ruido de las ollas, mirándolo hacer, le preguntó:
-¿Por qué...
A lo que el Maestro, sin dejarlo terminar, respondió:
-Sopa de verduras.
-Me explico...-, dijo el cocinero, y el Maestro, interrumpiéndolo de nuevo, concluyó:
-El ruido de las ollas.
Pasadas las horas, el cocinero no le dirigió la palabra y el Maestro le preguntó:
-¿Mejor medio dormido?
Sin saber qué decir y así las cosas, el cocinero comentó el asunto con otros, por si una nueva luz podía agregar a su comprensión. El más parlanchín, le sugirió:
-¿Se estará refiriendo a la causa?
Con esto en mente, a la mañana siguiente, el cocinero se topó con el Maestro y le preguntó:

-¿Cuál es la causa del hambre de los tigres?
El Maestro fue directamente a la cocina y, aunque parecían limpias, limpió de nuevo las ollas.
Tiempo después, el cocinero escribió:

Sin confundirme con el sonido,
el viejo me arrojó al sonido;
a eso llamo yo
un hombre compasivo.

La muerte

Uno de los discípulos se acercó al Maestro y le preguntó:
-¿La muerte es la extinción?
A lo que el Maestro respondió:
-¿Todavía tomas partido?

Relatos del monasterio
-en clave de humor

Lo esencial

Cierto día, el Maestro recibió a un discípulo que intentó estudiar el Zen en otra provincia. Según el informe, tuvo dificultades serias en el aprendizaje del Dharma. De nacionalidad mexicana, todo parecía indicar que, pese a ser tenido en ciertas cosas como diligente, se enredaba con los conceptos fundamentales del sánscrito y tampoco era bueno con los kanjis, pues o le faltaba o le sobraba algún palito. En pocas palabras, "Toda una nulidad", concluía el informe.

Así el asunto, en compasivo gesto, el Maestro lo acogió y, entre otras cosas, comprobó que sabía hacer tamales. Pronto comenzó a ser apreciado por los otros discípulos pues jugaba bien al fútbol. Seguidamente destacó por su excelente humor y simpatía natural, al punto que a las pocas semanas estaba totalmente integrado en los oficios y en el disciplinado aprendizaje de la enseñanza de Buda.

Una mañana soleada, le preguntó al Maestro:
-¿Por qué, salvo en ocasiones muy puntuales, no utiliza usted los términos japoneses y las palabras en sánscrito?
El Maestro le respondió:
-Si el Buda Sakiamuni hubiera nacido en México, quizás en nuestro jardín sobresaldrían los agaves plateados. Sé que las cosas no son así tan sencillas; mi imaginación es escasa y no me veo, en las festividades, con la máscara de El Santo. Todo tiene su límite, claro está. Pero creo que no estaríamos del todo mal encaminados si consideramos que la enseñanza del Buda no cambiaría en lo esencial si hubiera nacido allí. Si estimamos que su verdad es universal, ¿no la debemos aceptar con todas sus consecuencias? Los Maestros de nuestra tradición nos han enseñado que debemos ser simples y naturales; esto es, nosotros mismos. ¿Cómo, si no, podemos ser verdaderos?
-¡Híjole!-, exclamó el discípulo.

El Maestro

Cierto día, el Maestro y los discípulos fueron a la montaña. Ya casi recuperado del todo, aquel discípulo que tuvo algunos trastornos emocionales, sin que nadie lo advirtiera, se fue caminando hacia atrás hasta alejarse del grupo y en un camino viejo se encontró con dos peregrinos, presentándose, en el sentido castellano, como "el verraco". Como los peregrinos eran colombianos, del Quindío, dieron por hecho que tendría que ser alguien importante en el budismo, como es propio de allí el uso de la expresión "berraco". Sin decir una palabra más, el discípulo acompañó unos minutos a los peregrinos y luego se fue apartando de ellos, caminando hacia atrás.
-Santidad - le dijo uno de los peregrinos-, antes de que usted se vaya, ¿nos podría dejar una gota de su sabiduría?

Entonces el discípulo dijo:
-Retornar solos a casa no debe acongojarnos.
-¡Qué berraco!-, exclamó el peregrino, comprendiéndolo todo de un solo golpe.
Una vez había sido notada su ausencia, el Maestro dispuso la inmediata búsqueda del discípulo en varios grupos, uno de los cuales se encontró con los peregrinos, quienes refirieron sus profundas experiencias con el Maestro que, según todo indicaba, había caminado en la dirección del Monasterio. Cuando le explicaron a los peregrinos que no se trataba del Maestro, sino de un discípulo con problemas emocionales, al dejarlos atrás y seguir el camino, un peregrino le dijo al otro:
-¡¡Qué cochina es la envidia!, ¿no te parece?
-¡No le llegan ni a las rodillas!-, exclamó el otro.

La ayuda

Aunque hacía un sol de justicia, a media tarde de un domingo de agosto, el Maestro fue al jardín y se sentó junto a la piedra blanca con su libreta de apuntes y una botella de agua. Al rato, varios de los discípulos más jóvenes se acercaron a él y le comentaron que al mediodía había caído un helicóptero militar en las montañas. Una vez se interesó por el estado de los supervivientes, y conociendo por boca de sus discípulos que ya estaban en el lugar los equipos de rescate, el Maestro dejó que siguieran hablando. Que si la causa del accidente había sido un fallo en el rotor de cola, que si un descuido del piloto, que si la falta de mantenimiento, que si un cambio súbito en la dirección del viento. A todo esto, el Maestro, de tiempo en tiempo, anotaba algo en la libreta y bebía un sorbo de agua. Viendo la situación, uno de los discípulos mayores se acercó a la escena y reprendió a los jóvenes, recordándoles lo que el Maestro les había dicho en otra ocasión. Estando en eso, el Maestro le dijo, con voz suave, casi cristalina: "No me ayudes, que ahora me dan buena sombra".

El viaje

Cierto día, el Maestro fue con sus discípulos a las montañas. Al caminar sobre un paso estrecho, observaron que, pese a mantener la compostura, el Maestro evitaba los bordes del desfiladero, por lo que le preguntaron si sufría de vértigo. Entonces, el Maestro respondió: "lo que no me apetece en este momento es viajar sin patas".

La circunstancia

El viento de ese lejano otoño llevó al Maestro a Tarrazú, en Costa Rica. una zona cafetalera incomparable. El Maestro estimó oportuno referirse a un aspecto de la Plegaria de las Siete Ramas de Shantideva, que dice así: "Con las manos juntas, pido a los Budas de todas las direcciones que enciendan la lámpara del Dharma para todos aquellos que vagan en la oscuridad del sufrimiento". La explicación fue clara y centrada en el significado de la compasión y la fe en el camino espiritual, recordando que el propio Buda, en el Sermón de Benarés, atribuyó el mérito de la liberación de su corazón a la práctica de la compasión. Una vez concluida la exposición, una joven que se identificó como enfermera, le preguntó:
-Venerable, en mi oficio en el hospital pongo mi corazón y mi fe para realizar el trabajo correcto en ayuda de los enfermos. ¿Resta méritos el hecho de que lo hago cobrando un salario en la sanidad pública?
A lo que el Maestro respondió:
-Ni cobrar ni no cobrar. Lo meritorio en tu circunstancia es hacer el trabajo bien hecho.

El fuselaje

Durante ese lejano otoño, el Maestro fue invitado también a la ciudad de Mérida, en Venezuela. Al ser una ciudad de los Andes y por las características del aeropuerto, el Maestro supuso que la maniobra de aterrizaje del avión tendría que ser muy precisa. Y le pareció ver, en la ladera de una montaña, restos del fuselaje oxidado de un avión que, por supuesto, no habría tenido precisamente un aterrizaje

exitoso. Aun así, el Maestro no pareció inmutarse, aunque le vino a la mente la historia del gallo de pelea a la que se refirió Lie Zi. Ya en la ciudad de Mérida, estimó oportuno hablar sobre la expresión "Simplemente sed vosotros mismos, sin añadir nada especial", de Rinzai. Al concluir la exposición, todos los asistentes estimaron clara la enseñanza, pero uno de ellos, un adolescente corpulento de cara pecosa y orejas en asa, le preguntó:
-¿Incluso...
Al lo que el Maestro, sin dejarle terminar, asintió.

Santo o ladrón

Cierto día, un importante constructor de una región costera, atribulado por los malos resultados de su negocio, fue a conocer el Maestro para recibir sus bendiciones. El Maestro lo recibió y al verlo fatigado le invitó a la sopa. Junto al Maestro, el constructor se sintió sereno, aliviado. Al marcharse, concluyó que el Maestro era "un santo".

Ya en su vehículo, avanzando por la carretera, el constructor notó que no llevaba la cartera en el bolsillo y pensó: "¡qué ladrón!", pero enseguida notó que en el suelo del vehículo había un bulto y se percató de que era su cartera. Todo estaba en orden, siguió conduciendo hasta su casa. Por la noche, durmió profundamente, si bien de madrugada se despertó súbitamente preguntándose por la extraña naturaleza de la mente.

Lo impenetrable

Cierto día, un discípulo se acercó al Maestro y le dijo:
-Venerable, he tomado algunas notas de su exposición sobre la mente. Hay algunos párrafos que me han parecido complejos, por lo que no sé si reducir su complejidad a través de una simplificación literal o desentrañarlos mediante otras herramientas de la hermenéutica. ¿Que es lo más recomendable?
A lo que el Maestro respondió:
-Perdonarme.

La promesa

A mediados de otoño, mientras el Maestro observaba la noche estrellada, un discípulo se le acercó y le dijo:
- Venerable, en una noche como esta, nace de mi ser más profundo la promesa de aprender todo lo que usted sabe.
Entonces el Maestro le dijo:
- Lo que aspiro es a que te esfuerces por aprender lo que no sé.

El León

El Maestro dijo a sus discípulos:
- Cuando profundizamos en la práctica, es cuando podemos ser despertados por el gran rugido del León.
Con este símil, el Maestro quiso hacer referencia al momento de encuentro con la Mente Única.
En eso, uno de sus discípulos le dijo:
- Venerable, la otra noche, en medio de un sueño, me desperté al escuchar lo que parecía un gran rugido, pero al abrir los ojos ya el león no estaba.
A lo que el Maestro preguntó:
- ¿Será que roncas?

La transmisión

Cierto día, el Maestro cayó gravemente enfermo, al punto que algunos discípulos estimaron que podría ser el momento del vuelo de la grulla. Así transcurrieron dos semanas, en las que se fue haciendo visible el agotamiento del Maestro. Una tarde, ya temiendo lo peor, los discípulos fueron a acompañar al Maestro. Entonces les dijo:
-En casos como este, hay quienes esperan la transmisión, como si pudieran darse cuenta.
Luego se levantó y se fue al jardín, como si nada.

La visita del Abad del sur

Cierto día, el Maestro recibió la visita de un amigo suyo, Abad de un monasterio del sur. La mañana transcurrió gratamente, en particular porque el Abad era poco hablador. Sin embargo, al momento de la comida, el visitante no paró de hablar, al punto que, aprovechando un descuido, el Maestro le interrumpió y le dijo:
-¿Tan mala te parece la sopa?

El origen dependiente

Un discípulo se acercó al Maestro para preguntarle sobre algunos aspectos relacionados con el origen dependiente. En eso, el Maestro observó que el reloj de la pared se había detenido a las tres y cincuenta y uno, por lo que señaló el reloj con el índice.
Entonces el discípulo le preguntó:
-¿Sujeto a una temporalidad...?
A lo que el Maestro aclaró:
-La pila del reloj.

La búsqueda

Conforme avanzaba la primavera, el Maestro observó que uno de sus discípulos se afanaba con diligencia en la lectura.
Una tarde, agotado por las noches de insomnio, el discípulo se dirigió al Maestro y le dijo:
-Venerable, ¿cree usted que en estos textos podré hallar la verdad?
A lo que el Maestro respondió:
-¿Qué pregunta buscas?

Los sueños

Un discípulo se acercó al Maestro y le dijo:
-En mi aspiración al Despertar, mis sueños son plurales. Sueño con poder aprender cada sutra, cada palabra del Dharma, y poder interpretarlas con absoluta corrección. Sueño con poder visitar cada lugar donde los Budas y los Maestros enseñaron el Dharma. Sueño con fundar una biblioteca de incontables salas donde pueda reunir la enseñanza budista de todas las épocas. Sueño también con alcanzar la correcta visión que permita hacer de este mundo una emanación de la Tierra Pura y que todos los seres sintientes sean felices. ¿Usted cree que podré alcanzar mis sueños?
A lo que el Maestro respondió:
-Ten fe. Y, si puedes, sueña un poquito menos.

Y

Una mañana soleada, dos discípulos se pusieron de acuerdo para formular una pregunta que motivara al Maestro a decirles -según expresaron- "alguna burrada". Aprovechando la primera ocasión, un

discípulo preguntó:
-¿Entonces el Buda existe o no existe?
El Maestro, sin decir una palabra, trazó en el aire una especie de signo.
El otro discípulo, todavía más veloz, entendió que se trataba de una y griega, por lo que, viendo las cosas, y tratando de pasar por inteligente, dijo:
-O sea, que existe y no existe; lo que nos conduciría al Sutra del Diamante...
A lo que el Maestro concluyó:
-Uno con orejas.

Aforismos budistas y taoístas

citas, poemas y haikus

Entrar

El día se llamaba fuego
y entraba en el fuego.
La noche se llamaba aire
y entraba en el aire.

De lo que están hechas las hojas
o los corales;
de pan
y de todas las estrellas.

Agua.

Era el sol y la palabra.
El resplandor lunar.
La cicatriz.

Era la tarde y el silbido de la cobra.
El perro.
Su rabia y su tristeza.

Era los muertos y aquellos a los que la palabra
dejó atrás.
Los que -dicen- son ahora el silencio.

Paz. Zazen.

El Absoluto existente

"El Vacío es fundamentalmente sin dimensiones espaciales,
ni pasiones, ni actividades, ni errores ni entendimiento correcto.
Deben entender claramente que en él no hay cosas, ni hombres ni Buddhas;
porque este Vacío no contiene ni la más pequeña brizna
de cualquier cosa que pueda ser vista espacialmente;
no depende de nada y no está apegado a nada.
Es todo-penetrante e inmaculadamente bello;
es el Absoluto existente por sí mismo y no creado.
Entonces, ¿cómo incluso, puede ser una materia de discusión
que el Buddha verdadero no tiene boca y predica el Dharma,
o que el oído verdadero no requiere orejas, porque, quién podría oírlo?
¡Oh, es una joya más allá de cualquier precio!"

- Huang Po

La confianza

"No existe una doctrina real de la que puedas apropiarte
o sobre la que puedas elucubrar. Si no confías en tí mismo
vagarás contínuamente con tu equipaje por los hogares ajenos
en busca del Zen, el Tao, los misterios, los milagros,
los budas y los maestros".

- Yuansou

El sentido del Camino

"La escuela básicamente no tiene argumentos:
si argumentas, pierdes el sentido del Camino.
Apegándote a las doctrinas argumentativas corruptas,
tu propia naturaleza esencial entra en el nacimiento y la muerte".

- Hui Neng

Enseñar

"A veces enseñar es un trabajo difícil.
Un maestro se parece a un bote de basura
dentro del cuál la gente arroja sus frustraciones y problemas.
Cuanto mayor es la cantidad de personas a las que usted enseña,
más grande es el recipiente de basura de los problemas.
Pero enseñar es una maravillosa manera de practicar el Dhamma.
Los que enseñan crecen en paciencia y entendimiento".

- Ajahn Chah

Haiku

"Alto cielo otoñal:
¡quién pudiera cabalgar
la nube blanca!"

- Natsume Soseki

El "yo"

"Para evitar totalmente la actividad egocéntrica,
debemos dar el paso difícil de darnos cuenta
de que no existe la propia identidad.
Lo que pensamos comúnmente que es el yo
es, en realidad, una ilusión.
No es nada en sí mismo, sino un nombre
que damos a nuestra interacción continua con el ambiente.
Vemos, oímos, olemos, probamos, tocamos y pensamos constantemente;
y es esta cascada de sensaciones, opiniones, juicios,
pensamientos después de otros pensamientos,
lo que identificamos como el yo".

- Sheng Yen

El Zen

"El Zen no puede ser alcanzado
mediante la distracción
ni entenderse con la atención.
Las palabras no pueden contenerlo
y el silencio no puede abarcarlo".

- Ying-An

Las ataduras

"Uno debe liberarse del odio.
Uno debe abandonar el orgullo.
Uno debe despojarse de todas las ataduras.
El sufrimiento no toma al que controla
la mente, el cuerpo y sus pasiones".

- Buda

El abandono del "yo"

"Sin el abandono del "yo",
uno no puede evadir el sufrimiento,
al igual que si no se evita el fuego
uno no puede evadir quemarse".

- Shantideva

La fama y la gloria

"Como carezco
de orgullo y egoísmo,
y no busco fama ni gloria,
de partida, no sufro
tratando de alcanzarla;
luego, no sufro
tratando de conservarla
y, finalmente, no sufro
por el temor de perderla.
¡Es mucho mejor
no tener fama ni gloria!".

- Milarepa

Marginalia:
Einstein, en su nota sobre la "teoría de la felicidad", dijo que “Una vida tranquila y modesta brinda más felicidad que la búsqueda del éxito ligada a un constante descontento”.

Como el rocío

"Vine a nacer
en un mundo de sueños,
igual que un sueño.
Qué descanso, extinguirse
lo mismo que el rocío".

- Ikkyu

Nuestra naturaleza búdica

"Los budistas creemos que todos los seres
son por naturaleza potencialmente budas.
De allí que nuestra práctica es descubrir
nuestro buda interior y ayudar a otros
y al mundo a descubrir su naturaleza búdica
mediante la meditación y el servicio."

- Samu Sunim
Marginalia:
Como la semilla de una manzana tiene la potencialidad de convertirse en un manzano.

Quietud y aceptación

"Aquieta la mente en la no acción
y acepta las transformaciones de las cosas.
Sin albergar deseo,
comprendiendo que toda existencia es insustancial".

- Bodhidharma

El aferramiento al ego

"Somos nuestros propios carceleros. Nos mantenemos prisioneros al aferrarnos, por miedo y confusión, a un ego que existe independiente de todas las condiciones. En vez de aceptar y entender las cosas como son, buscamos independizarnos de ellas en una individualidad aislada. Irónicamente, este egoísmo alienado se confunde con libertad individual. El objetivo de la práctica del dharma es liberarnos de esta ilusión de libertad. Esto se logra entendiendo la angustia que acompaña esa independencia engañosa y dejando ir a la confusión y el anhelo que la mantienen en su lugar".

- Stephen Batchelor

La Mente Única

"Sólo hay la Mente Única
y no hay ninguna partícula de nada más
sobre la cual descansar o sostenerse,
porque esa mente es el Buddha.
Si ustedes, estudiantes del Camino,
no despiertan a esta Mente Esencial,
lo cubrirán todo con el pensamiento conceptual,
buscarán al Buddha fuera de ustedes mismos,
y permanecerán apegados a las formas,
a las prácticas devocionales y así sucesivamente,
todo lo cual es dañino y de ninguna forma el camino
al conocimiento supremo".

- Huang Po

El deseo de entender

"Cuando cortas el deseo de entender
entonces puedes entenderlo todo,

porque todo se encuentra en el vacío".

- Man Gong

Hacer las cosas

"La manera terrenal es hacer las cosas
con el objetivo de obtener algo a cambio,
pero en el budismo hacemos las cosas
sin ninguna idea de ganancia.
Pero, si no queremos nada de nada,
¿qué obtendremos?
¡No obtendremos nada!
Cualquier cosa que obtenemos
es tan sólo una causa de sufrimiento,
así que practicamos no obtener nada.
Sólo pacifique la mente y dése por satisfecho con eso".

- Ajahn Chah

Falta de atención

"A falta de atención plena,
estamos superados por fuerzas negativas.
A falta de atención plena,
estamos acosados por la pereza.
Si no tenemos conciencia,
cometemos todos los errores.
Por la falta de atención plena,
nunca logramos nuestros propósitos".

- Nyoshul Khenpo Rinpoché

Marginalia:
Thich Nhat Hanh enseña: "Solemos sufrir porque no miramos atentamente las cosas y nos forjamos falsas ideas".

Haiku

Es otoño.
Otra vez el verano
descansa.

Recibir el mundo

"Por paradójico que pueda parecer, la vida con una finalidad carece de contenido y de significación. Continuamente avanza de prisa y todo se le escapa. Al no apresurarse, a la vida sin finalidad no se le escapa nada, pues sólo cuando no hay ni meta ni precipitación los sentidos humanos están plenamente abiertos para recibir el mundo".

- Alan W. Watts

Sobre los ocho intereses mundanos

"Ganancia y pérdida;
fama e irrelevancia;
crítica y alabanza;

placer y dolor.
Entre los seres humanos,
estas condiciones
son inconstantes,
impermanentes,
sujetas a cambio.
Sabiendo esto,
la persona sabia, consciente,
pondera estas condiciones cambiantes.
Las cosas deseables
no encadenan su mente,
las cosas no deseables no provocan rechazo.
Su apego y su rechazo son disipados.
Yendo hacia su fin,
no existen.
Conociendo el estado inmaculado y sin dolor,
discierne correctamente.
Ha ido, más allá del devenir,
a la otra orilla".

-Buda

Marginalia:
Desde la perspectiva taoísta, el Wenzi enseña: "Si no hay nada que ponga un velo al espíritu, y nada que cargue a la mente, estás completamente claro y totalmente en armonía, en paz y sin preocupaciones. El poder y el beneficio no pueden tentarte, el sonido y la forma no pueden seducirte, los creadores de discursos no pueden anularte, los intelectuales no pueden conmoverte, los guerreros no pueden asustarte. Esta es la libertad de las verdaderas personas".

La quietud

"Cuando se realiza el estado de no apego y quietud,
la mente se muestra perfectamente pura,
brillante, profunda, eterna y quieta,
sin nacimiento ni muerte.
Esta es la verdadera condición
de no nacimiento y no muerte".

- Dazhu Huihai

La meditación

"Ciertamente, de la meditación brota la sabiduría,
mientras que la misma se desvanece, cuando no se medita;
habiendo conocido esta doble vía,
la del progreso y el declive,
uno debería esforzarse
para incrementar la sabiduría".

- Buda

El mensaje de Buda

"El mensaje de buena voluntad de Buda
y el entendimiento hacia todos los seres
es un mensaje universal.
Hoy más que nunca en la historia de la humanidad,
el mundo necesita este noble mensaje".

- K. Sri Dhammananda

Cuestión de tiempo

Hagas lo que hagas,
te desilusionarás.

Tengas lo que tengas,
te desilusionará.

¿Por qué?
¡Porque así es el yo!...

...Porque la magia
de lo impermanente
tiene la duración de un sueño...

Y...

Es cuestión de tiempo
que todo se pudra.

¡Qué desilusión!
¡Qué normalidad!

Muerte tras muerte.

Esa nube

"Aquél que ha quemado su ego
—su mundo de apego e ilusión--
como en una pira funeraria,
ése es el anahat-angi
—el intacto, el íntegro".

- Nirvana Upanishad

Esa nube con cara de elefante
dice toda la verdad.

Es como la obra de un mago.

Esa gran nube se formó
de partículas en el espacio.

Primero parecía un pez,
luego un conejo.

Ahora, como un elefante
se desvanece en el espacio.

Como lo que llamamos vida;
como cualquier otro fenómeno.

Aunque sin yo,
sin lágrimas.

Y sin la duda.
Ah, esa duda que es:

o las ilusiones del yo, o la verdad.

El despertar del sueño

"Escribir sobre temas profundos
no es más que trazar marcas en un sueño.
Cuando despiertes
ya no habrá nadie que lea o haga preguntas."

- Ikkiu Sojun

La comprensión clara

"Quienes alcanzan una comprensión clara
van más allá de la ilusión y del budismo".

- Rinzai

Acciones y respuestas

"En las acciones y las respuestas de quienes dominan el Zen
hay tan poco egoísmo y premeditación
como en el fluir de las nubes o en el reflejo de la luna llena".

- Hongzhi Zhengjue

La naturaleza de la mente

"La luz espiritual brilla en la soledad
desenredando los órganos de los sentidos,
de los datos de los sentidos.
Experimentar la verdadera eternidad
depende no solo de los libros.
La Naturaleza de la Mente, que es inmaculada
fundamentalmente es perfecta.
El estar libre de la falsedad, productora de causas,
es lo mismo que la Budeidad absoluta".

- Sosan

El gran regalo

"Sentimos malestar pero no sabemos lo que nos pasa. "Lo que nos pasa es que no sabemos lo que nos pasa. Por eso nos pasa lo que nos pasa", decía Ortega y Gasset. Para saber lo que nos pasa no tenemos más remedio que mirar dentro de nosotros mismos, comprendernos a nosotros mismos, hacernos íntimos con nosotros mismos, clarificar nuestras aspiraciones, simplificar nuestros deseos y encontrar el verdadero propósito de nuestra existencia. Esta es la mirada interna, el gran regalo que la meditación tiene reservado para cada uno de nosotros".

- Dokushô Villalba

Los problemas

"Si no puedo resolver mi problema,
no puedo ayudar a los demás a resolver los suyos.

Yo mismo tengo que liberarme de mis propios problemas
para ayudar a los demás a liberarse de los suyos.
Las dos actitudes son necesarias".

- Taisen Deshimaru

Un haiku de José Juan Tablada

Peces voladores   Al golpe del oro solar
estalla en astillas el vidrio del mar.

La felicidad

"Una vez que usted entiende el no-ser, el agobio de la carga de la vida se va.
Estará en paz con el mundo.
Cuando vemos más allá del "yo" no nos aferramos más a la felicidad, y por eso podemos ser verdaderamente felices".

- Ajahn Chah
Marginalia:
El "yo" es como poner el más horroroso espantapájaros junto a la fuente de un jardín perfumado (el Buda interior, la luz del corazón).

Haiku

Moscas del balcón.
Cuando sople el viento de otoño
no estarán aquí.

La paz

"El poder de los armamentos sólo puede engendrar temor, pero no paz. Por medio del temor es imposible que haya paz genuina y verdadera.
Lo único que puede derivar del temor es odio, mala voluntad y hostilidad; acaso sofocados temporalmente, mas prontos a irruir y tornarse violentos en cualquier momento.
La paz verdadera y genuina reina únicamente en una atmósfera de metta o concordia; libre del odio, de la desconfianza y del peligro".

- Walpola Rahula

Nuestros deseos

"Si no ponemos interiormente un límite a nuestros deseos,
adoptando la actitud de no necesitar nada en absoluto,
ni siquiera tener dominio sobre miles de mundos
nos podrá satisfacer de verdad".

- Longchen Rabjam

La calabaza vacía

"Cuando tu cuerpo y tu mente alcancen la paz y el silencio,
no debes identificarte con ese estado.
Permanece tan libre e independiente
como una calabaza vacía arrastrada por la corriente del río".

- Dahui

La luz de la mente

"Cuando los sentidos dejen de deslumbrarte
contemplarás la luz de la mente por doquier".

- Hongzhi Zhengjue

La no dualidad

"La no dualidad es la naturaleza de la realidad
y la completa visión -carente de ego- del budista.
Esto significa que el agua fluye y que los pájaros vuelan.
Cuando viene la primavera, brota la hierba verde.
En la alegría, los niños juegan.
En el dolor, la gente llora".

- Samo Sunim

Haiku

"Ya mendigué
la magra comida de la mañana.
Ahora me ocupo de la brisa de la tarde".

- Ryōkan

El karma

"El carácter de cada persona es el producto del hábito.
El genio y el talento
son el producto de tales hábitos durante muchas vidas.
Tu karma es tu hábito."

- Man Gong

El Zen

"El propósito del Zen es capacitar a las personas
para que trasciendan lo sagrado y lo profano,
despierten por sí mismos
y extirpen para siempre todo asomo de duda".

- Fayan

La mente

"La mayoría de nosotros convertimos a nuestras mentes
en criaturas mal criadas, permitiéndoles hacer
lo que se les antoja".

- Vivekananda

La victoria y la derrota

"La victoria genera el odio
y los vencidos yacen en la pena,
pero los pacíficos viven felices,
trascendiendo tanto la victoria como la derrota".

- Buda

Haiku

Cruzo la calle
como si no hubiera
sol ni cielo.

Elegir

Nuestro ser es inconmensurable;
¿por qué aferrarnos al ego?

Nuestra riqueza es la joya que concede todos los deseos;
¿por qué conformarse con menos?

Nuestra sabiduría no necesita de conceptos,
nuestra voz está más allá del lenguaje.

Nuestra realización no necesita movimiento,
nuestra quietud no necesita asiento.

Nuestro espacio es la totalidad del universo:
¿por qué elegir menos?

El Dharma

"El Dharma se manifiesta de muchas formas,
pero todas ellas están dotadas de una paz inmensa".

- Nyoshul Khempo Rimpoché

El amigo confiable

"Para proteger las mentes de los demás,
mantente alejado de cualquier tipo de disputas
y sé siempre paciente y tolerante.
No halagues a los demás ni seas un amigo inconstante;
sé siempre una persona constante y confiable.
Nunca desprecies ni denigres a nadie,
sino trata a todos con respeto".

- Atisha

El "yo" y lo "mío"

"Sin nada que se haga pasar
por "yo" y "mío",

¿dónde puede aparecer dukkha?
Poseer "yo" y "mío"
es el corazón de dukkha".

- Buddhadasa Bhikkhu

Marginalia:
Dukkha, en pali, duḥkha, en sánscrito. La insatisfacción y el sufrimiento. La primera Noble Verdad enseñada por Buda.

Zazen

"Aunque el solo hecho de sentarse en Zazen parece casi demasiado simple para ser interesante, es muy importante notar que en nuestras vidas cotidianas, siempre estamos interpretando el mundo que tenemos enfrente, y rara vez sólo «estamos» en este mundo tal como es. Por lo tanto, el sentarse en la postura de Zazen es una manera de experimentar simplemente «el estar» en el mundo, en vez de la actitud más frecuente de «llegar a ser», que forma parte de la mayoría de nuestras actividades diarias".

- Gudō Wafu Nishijima

Actitudes extremas

"Cuida de no caer en actitudes extremas:
no creas que por haber clarificado un par de cosas
ya lo has clarificado todo;
no creas que por que has encontrado zonas oscuras,
toda tu mente es oscuridad.
La oscuridad existe gracias a la luz que la percibe".

- Dokushô Villalba

El impulso

"Como una tela de algodón se mueve
de un lado a otro a merced del viento,
llevaré a término todo lo que haga
impulsado por un corazón alegre".

- Shantideva

Los dos árboles

"Mediante la práctica adecuada
usted deja que su viejo kamma se desgaste solo.
Dándose cuenta de cómo surgen y se van las cosas,
sencillamente puede estar atento
y dejarlas seguir su propio rumbo.
Es como tener dos árboles:
si fertiliza y riega uno
y no cuida el otro,
no cabe duda cuál de los dos es el que crecerá
y cuál el que morirá".

- Ajahn Chah

Un vacío claro y continuo

"Un vacío claro y continuo,
la noche justo a medio camino;
la luna, fresca, vomita escarcha.
Cuando luz y oscuridad se funden
sin división,
¿quién distingue entonces lo relativo de lo absoluto?"

- Hongzhi Zhengjue

Haiku

"Cuando la luz se apaga:
las gélidas estrellas
irrumpen en la ventana".

- Natsume Soseki

Lo que uno más quiere

"Recorriendo todas las regiones con la mente
no encontró en ningún lugar
nada más querido para uno que uno mismo.
Los otros se quieren a sí mismos
de igual manera.
Por tal razón, no haga uno daño a otro
por amor a sí mismo".

- Buda (Udana)

Aspiraciones

¡Homenaje a las Tres Joyas!

Aunque aparentemente somos tan distintos,
nuestra naturaleza es la misma.

Todos anhelamos ser felices.
Todos queremos estar libres de sufrimiento.

Que la enfermedad, la vejez y la muerte,
pasen lejos de nosotros.

Todos queremos lo mismo.
¿Cómo no ser compasivos con los que sufren?

Todos queremos lo mismo.
¿Cómo no alegrarnos por los que son felices?

Por eso, pedimos a los Budas y Bodhisattvas
por nuestros parientes, amigos, enemigos y desconocidos.

Por los animales, por todos los seres sintientes,
aunque se encuentren en mundos remotos.

Como hemos vivido numerosas existencias,
todos ellos han podido ser nuestras madres.

¡Que todos puedan alcanzar la Gran Sabiduría!
¡Que todos los seres se iluminen!

Haiku

"Viento estival:
mis escritos sueltos
salen volando".

- Masaoka Shiki

La ganancia y la pérdida

"Meterse en todo multiplica los problemas y apuros.
Elimina la ganancia y la pérdida
y experimentarás la liberación".

- Sheng Yen

Zen

"No pienso, no medito,
no rezo, no canto,
no me muevo, no me inmovilizo,
no me concentro, no dejo de concentrarme,
no hago el vacío, no soy el vacío,
no tengo nombre, él no tiene nombre,
no hablo, él no habla
no busco el satori,
me he vuelto el satori,
soy yo el satori,
¡Satori!...
¡Tú! ¡Satori!...
¡Yo! ¡Satori!..."

- Yogui Khane

La sabiduría

"En esta era oscura, nuestra sabiduría
ha sido robada por las cosas materiales.
Nadie tiene ninguna sabiduría natural de la que hablar.
Nuestro brillo inherente
ha sido reemplazado por productos y bienes".

- Hsuan Hua

El aferramiento

"Estando instruido, siendo virtuoso y demás,
y también ejerciendo algo de esfuerzo hacia la realización,
uno puede de este modo hacer
que sus cualidades personales alcancen su pico.
Pero el aferramiento asociado con esto solo hará que uno se enrede.

Saber cómo ser libre, sin egocentrismo, es mi consejo de corazón".

- Longchen Rabjam

Haiku (verano)

Casi una década,
al viejo ventilador
lo noto exhausto.

La Gran Compasión y el Amor Incondicionado

Por la Gran Compasión, meditamos
para que todos los seres sintientes
estén libres del sufrimiento.
Por el Amor Incondicionado,
meditamos para que todos los seres sintientes
sean felices.

Mañana

"Si no te liberas en esta vida,
¿a qué vida esperarás para hacerlo?
Cuando este día haya pasado,
con él se habrá ido también
una parte de tu vida.
Con cada pensamiento que pasa,
observa la impermanencia
de las apariencias del mundo
y deja de creer que hay un mañana".

- Man-An

Marginalia:
Mañana,
empuja por la pendiente del samsara....

La iluminación súbita

Como una montaña nevada. Para visualizarla, podemos traer a nuestra memoria las imágenes del Monte Fuji o del Kailash. La nieve es la iluminación repentina. La gran montaña sostiene esa nieve, blanca y luminosa, y es posible que esa nieve se adhiera a la montaña gracias a la altura, a las condiciones atmosféricas y demás.

Así es la iluminación repentina. Como esa nieve.

Nuestra vida ordinaria es como la montaña. Los hábitos pasados no se pueden eliminar de golpe. La montaña está allí, con sus grandes rocas, sus arbustos, sus pájaros. En la tradición taoísta, el Hua Hu Ching enseña que la iluminación es un medio, no una meta. Un medio para alcanzar la plenitud de nuestra virtud gracias a un arduo cultivo. Desde la perspectiva del Zen, Bojo Jinul enseñó que "la iluminación repentina y la práctica gradual son como las dos ruedas de una carreta, si una de ellas falta la carreta no funciona".

En nuestra imagen de la montaña nevada, si las condiciones no son óptimas la nieve se derrite y de los ríos pasa al mar. Y si la montaña se resquebraja, el paisaje se deshace como un sueño tonto.

Aquietar la mente

"El mundo se halla en un estado de ajetreo febril. La mente cambia de gusto a disgusto con el ajetreo febril del mundo. Si podemos aprender a aquietar la mente, esto será la mayor ayuda para el mundo".

- Ajahn Chah

Marginalia:
Aquietar, tranquilizar. Aquietarse, estar quieto y tranquilo...
La comprensión

"Cuando te sientas confundido, ni mil libros sagrados
podrán resolver una sola de tus dudas,
pero cuando despiertes a la comprensión,
una sola palabra será excesiva".

- Fenyang

La verdad

Zen,
despertar, meditación,
camino, budismo,
iluminación.

¡Una sopa cuadrada de conceptos!

¿Cuál es la verdad
que está en el corazón?

El candil

"Para aprender Zen, hazlo bajo la luz
del candil solitario que alumbra un funeral".

- Ying-An

Marginalia:
O más bien: bajo la luz del candil solitario
que alumbra tu funeral.

Sin ninguna duda

"El viejo, el niño pequeño, el enfermo,
los seres desprotegidos, los empobrecidos,
aquellos que están oprimidos por el poderoso, y aquellos que sufren;
si un hombre no siente compasión hacia ellos, sin ninguna duda, es un mal hombre".

- Nagarjuna

La emancipación

"Interiormente, hay que esforzarse en desarrollar

la capacidad de estar atento; exteriormente,
hay que esparcir la virtud de no ser belicoso.
Hay que despedirse del mundo del polvo
para buscar la emancipación".

- Guishan Lingyou

Este momento

En primavera,
el momento presente
es fotogénico.

El día de fiesta

"Mientras uno se mantenga adherido al espacio y al tiempo,
el Zen se haya a una considerable distancia de él,
su día de fiesta resulta mal aprovechado,
su sueño, perturbado, su vida, malograda."

- D.T. Suzuki

Tarde soleada

El viento golpea a la ventana.
La ventana golpea al viento.

La concentración

Si vemos al Buda, no vemos el ego.
Si vemos el ego, no vemos al Buda.

La budeidad

"Básicamente no hay nada concreto en la budeidad;
es sólo percepción abierta, claridad serena y beatitud sutil".

- Huang Po

Abril

Flores blancas
y ladridos.
El día se alarga.

La vía natural

La vía del sabio no alberga conocimiento alguno.
¿Por cuánto tiempo continuarán afanándose los eruditos?
En la Naturaleza, nada de Sakyas ni Maitreyas.
En vez de diez mil sutras, una canción.

- Ikkyu Sojun

La serenidad

"Cuando reina la serenidad perfecta
se logra la verdadera iluminación.
Como la reflexión serena incluye a todo el espacio,
puedo volver a mirar el mundo
que está formado de sueños y sólo sueños.
¡Hoy comprendo realmente
la verdad y la justeza de las enseñanzas del Buda!

- Han Shan

El engaño

"Todos los maestros tuvieron su modo de ayudar a los demás;
respecto a mi método, consiste en sacar a los demás
de su tremendo engaño:
sabed que no sois dueños de vosotros mismos,
y que esto es debido
a que andáis continuamente
persiguiendo cosas externas".

- Rinzai

Ser auténticos

"Debeis ser auténticos en todo.
Nada que sea auténtico en el mundo
deja de ser auténtico en el budismo,
y nada que no sea auténtico en el budismo,
es auténtico en el mundo".

- Tenkei

Marginalia:
Ser auténticos; esto es, ciertos,
verdaderos. Sin máscaras o veladuras. "Así", (tal cual somos).

El fruto del despertar

"Si la realización no nace de nuestro interior,
las explicaciones áridas
y el conocimiento teórico
no nos traerán el fruto del despertar".

- Longchen Rabjam

Marginalia:
El esfuerzo y la paciencia son el abono del cultivo espiritual. Sin ellos, no crecen ni las patatas.

Momento de paz

Este mundo para sentarnos.
Las estrellas para mirarlas.

Sin nada que hacer,
¿Qué más se puede desear?
Tres haikus de invierno

Una imagen

En la ventana de una tienda
una imagen mía -con bufanda-
se ha quedado.

En casa

Nada que buscar.
En casa tengo
libros y ventanas.

La nube ciega

La nube bajó
y bajó, sin encontrar
la cordillera.

Haiku

Con el frío
cada santo de piedra se sienta
a su manera.

- Natsume Soseki

Hablar constantemente

"Hablar constantemente del Zen
es como ponerse a pescar
en el lecho de un río seco".

- Wuzu

Haiku

Noche de enero.
Luz de luna
creciente, helada.

La naturaleza búdica

"Nuestra naturaleza búdica original es,
en la verdad suprema, exenta
de cualquier átomo de objetividad.
Ella es vacía, omnipresente,
silente y pura;
es el júbilo apacible, glorioso
y misterioso -y eso es todo."

- Huang Po

La salida

"Cuando la puerta está abierta de par en par,
¡qué tonto es querer salir
precipitándose sobre la ventana!
¡Ay! ¿Como puedes tú, maestro,
leventar la cabeza sobre el pantano
si hundes la cabeza en papeles viejos y podridos
desde hace cien años?"

- Sosan

La práctica

"Quedarse sólo pensando en la práctica,
es como tratar de hacer un agujero en la sombra
y no darse cuenta de lo esencial."

- Ajahn Chah

La luz espiritual

"No hay mucho que decir del budismo. Sólo requiere
que la gente vacíe cuerpo y mente en todo momento,
sin cargar siquiera un hilo, abiertos, relajados
e independientes, que la luz espiritual del estado original
no se oscurezca para nada".

- Hongzhi Zhengjue

El aferramiento

"Si careces de confianza en ti mismo
te aferrarás a las cosas externas,
quedarás a merced de los objetos
y perderás tu libertad".

- Rinzai

El haiku

Mente de otoño.
Y un haiku que salta
como pulga.

Pureza y corrupción

"Uno mismo hace el mal, uno mismo se corrompe;
uno mismo deja de hacer el mal, uno mismo se purifica;
pureza y corrupción existen por uno mismo,
nadie puede purificar a otro".

- Buda

Entender el Camino

"Todos buscan el conocimiento a lo lejos.
Por eso los que buscan el conocimiento
son numerosos como los cabellos,
mientras que los que entienden el Camino
son escasos como cuernos".

- Huang-Po

La base

"Si no has adoptado de corazón los principios de la enseñanza, no hay base para despertar en los senderos ocultos. A medida que pasan los años y envejezcas, tu vanidad no te permitirá asociarte con compañeros que lo merezcan; conocerás sólo la arrogancia y la complacencia".

- Guishan Lingyou

Un verdadero adepto

"Sólo podrás considerarte un verdadero adepto
cuando percibas antes de que aparezca el menor indicio,
antes de ponerte a pensar, antes de que emerjan las ideas".

- Foyan

El estudio del Zen

"El estudio del Zen exige que percibas tu naturaleza esencial
y comprendas la verdad última.
Olvida tus sentimientos y desapégate de las percepciones,
no diferencies entre beneficio y pérdida,
no distingas entre lo mejor y lo peor.
Sólo así tu corazón se mantendrá limpio y tu mente diáfana".

- Yuanwu

El autocontrol

"Uno mismo se protege a uno mismo.
¿Quién otro podría hacerlo?
El que está bien autocontrolado
consigue con ello una protección
que no es fácil de encontrar".

- Buda

La mente

"Sé el dueño de la mente,
no seas dominado por la mente".

- Baizhang Huaihai

La benevolencia

"Como una madre protegería con su vida
a su propio hijo, a su único hijo,
así también debe uno cultivar
para con todos los seres
un corazón que no tenga límites".

- Buda

La verdad

"El sabio comprende la verdad apenas la escucha.
Si vacilas un solo instante, perderás la cabeza."

- Xuedou Zhijian

El legado

"Llega verdaderamente al vacío del tiempo,
y entiéndete a ti mismo;
cuando dejes de ser o no ser,
trascenderás la vida y la muerte.
El barco nocturno,
llevando con él la luna,
pesca en el río de la libertad;
el legado de la claridad pura
es precisamente así".

- Hongzhi Zhengjue

Alcanzar la Verdad

"Sólo cuando alcances la verdad habrás concluído;
hasta que la alcances, repetirás las mismas cosas que antes".

- Rinzai

El refugio

"Los apremio a que tomen refugio en los Tres Tesoros en su propia naturaleza esencial. El "Buda" es la consciencia alerta, el "Dharma" es la verdad, la "Sangha" es la pureza". -Hui Neng

Los frutos

"Si de nosotros sale el bien, sus frutos vuelven a nosotros". -Lie Zi

Los Budas

"Vosotros mismos tenéis que esforzaros. Budas sólo son los que indican el camino".

-Dharmapada

El grano

"Tu cuerpo y tu mente son el campo, el sufrimiento es la semilla, la sabiduría el brote y la budeidad el grano". -Bodhidharma

Los errores

"Mira siempre tus propios errores por ti mismo y serás adecuado para el Camino". -Hui Neng

Las compañías

"Verbalismo e intelección… cuando más nos acompañamos de ellos, más nos

descarriamos". -Sosan

Virtud y sabiduría

"La virtud zozobra en la fama y la sabiduría se va en los debates". -Zhuang Zi

La esencia

"Rompiendo los huesos, mira al interior del tuétano y examina por tí mismo: ¿dónde está la esencia allí?" -Shantideva

La mente

"Es bueno controlar la mente: difícil de dominar, voluble y tendente a posarse allí donde le place. Una mente controlada conduce a la felicidad". -Dharmapada

El camino

"El gran camino es llano, pero a la gente vulgar le gustan los senderos escarpados". -Lao Zi

La casa

"Construí la casa por temor, la casa de Sunyata, la vacía naturaleza del ser; ahora ya no temo que se derrumbe". -Milarepa

El apremio

"A vosotros que buscáis la gran Verdad, respetuosamente, os apremio: no paséis los días y las noches en vano". -Sekito Kisen

El cuenco vacío

"Mi cuenco de mendigar acepta hojas caídas". -Taneda Santoka

El mundo

"Este mundo no es otra cosa que flores de cerezo". -Ryôkan

El mayor daño

"Cualquier daño que un enemigo puede hacer a su enemigo, o uno que odia a uno que es odiado, mayor daño puede ocasionar una mente mal dirigida". -Dharmapada

Examinar la mente

"Que sea yo capaz de examinar mi mente en todas las acciones, y en el momento en que aparezca un estado negativo, ya que nos pone en peligro a mí mismo y a los demás, pueda yo hacerle frente y apartarlo". -Langri Tangpa

El Camino

"Ser libre de las pasiones y mantener la calma, es el más excelente Camino". -Sutra de los Cuarenta y Dos Capítulos

Nada

"No hay nada más precioso que ser un hombre que no tiene nada que buscar". -Rinzai

Los pensamientos

"Los pensamientos son como burbujas que se forman y se disuelven en el agua clara".

-Niguma

La experiencia

"Zen es una experiencia no limitada a una visión dualista de los fenómenos. Si contemplamos una montaña, por ejemplo, podemos considerarla desde un ángulo objetivo, analizarla científicamente, hacerla entrar en las categorías del discurso. Pero en Zen nos convertimos en montaña o nos identificamos con la flor que se corta para colocarla en un recipiente lleno de agua y mantenerla viva". -Taisen Deshimaru

Los tres venenos

"Más allá de la codicia, del odio y de la ignorancia, no hay otra naturaleza búdica. Se dice en los Sutras: «Los Budas sólo se han convertido en Budas mientras vivían con los tres venenos y alimentándose del Dharma puro». Los tres venenos son la codicia, el odio y la confusión".

-Bodhidharma

El Camino

"Si realmente quieres ver el verdadero Camino, actuar correctamente es el camino". -Hui Neng

La raíz

"Sin objeto y sin fin, nuestro espíritu no es tan complicado, Un objeto, un fin, y se producirán numerosos fenómenos. Una sola raíz produce muchas hojas". -Taisen Deshimaru

La semilla

"Cada sufrimiento es una semilla búdica, porque el sufrimiento impele a los mortales a buscar sabiduría". -Bodhidharma

Las faltas

"Fácilmente, las personas ven las faltas en los otros, pero difícilmente en sí mismas. Como paja diseminada al viento, difunde uno las faltas de los otros, mientras esconde las propias como camufla sus dados el hábil jugador". -Dharmapada

La sencillez

"Si te esfuerzas por abrazar el camino a través del mucho aprendizaje, no entenderás el camino. Si observas el Camino con sencillez de corazón, es muy cierto que ese es el Camino." -Sutra de los Cuarenta y Dos Capítulos

La renunciación

"Cuando la mente de la renunciación se obtiene, eso se considera la perfección de la disciplina ética". -Shantideva

El Dharma

"¿Qué es el Dharma? Dharma es la Ley del Corazón. La Ley del Corazón no tiene forma; penetra en todas partes, y se percibe y se activa frente a vuestros ojos. Pero si hay carencia de fe, entonces uno persigue los nombres y las frases y, en una confusión de palabras, especula arbitrariamente en el Buda-Dharma, que está tan distante de esas palabras como el cielo y la tierra". -Rinzai

La gratitud

"Gracias sean dadas a lo alto; la nieve sobre mi manta también viene de la Tierra Pura". -Issa

El puente

"Puente suspendido. A las plantas trepadoras se aferran nuestras vidas". -Bashô

El ladrón

"Sólo una cosa se dejó el ladrón: la luna en la ventana". -Ryôkan

La joya

"Nuestra forma humana esconde una joya preciosa". -Lu Yen

La observación

"El hombre grande observa lo profundo y no lo superficial. Se atiene al fruto y no a la flor". -Lao Zi

El fantasma

"¿Qué es un fantasma? La estupidez es un fantasma. ¿Qué es un espíritu? La sabiduría es un espíritu". -Hsuan Hua

El sufrimiento

"El tipo de sufrimiento que llevas en tu corazón es la sociedad en sí misma. Tú traes esto contigo; traes la sociedad contigo. Traes todo de nosotros contigo. Cuando meditas, este beneficio no es sólo para tí, lo haces por la sociedad entera. Buscas solución a tus problemas no sólo para tí mismo, sino para todos nosotros". -Thich Nhat Hahn

La felicidad

"La felicidad que los seres samsáricos experimentan no es más que el sufrimiento del cambio. ¡Que maravilloso sería si todos los seres pudieran experimentar verdadera felicidad!". -Lam Rim

El camino equivocado

"Si alguien me ve por las formas, o si alguien me busca por la voz, está practicando el camino equivocado". -Sutra del Diamante

La tolerancia

"En Zen, la tolerancia no es la mezquina admisión que los otros puedan tener razón, sino una clara realización, que nosotros podemos estar equivocados". -Manly P. Hall

La oportunidad

"Como resultado de la pereza y confusión mental, podemos rechazar o no creer en algo que oímos. Empero, hay que darle una oportunidad a la mente para que piense y entienda lo que es o no es verdad". -K Sri Dhammananda

La mente

"La mente, siempre activa, es difícil de domar aun si se la encierra en una caja de hierro; el yogui apto sabe que todas estas emanaciones son ilusorias". -Milarepa

La reflexión

"Lo que la enseñanza budista nos propone es una profunda reflexión, una introspección sobre la naturaleza de nuestro sentimiento de identidad, de ser yo, y una transformación de las imágenes mentales ilusorias que nos hacemos sobre nosotros mismos y sobre la realidad". -Dokushô Villalba

El brillo

"Hay cuatro tipos de brillo. ¿Cuáles son? El brillo del sol, el brillo de la luna, el brillo del fuego y el brillo de discernimiento. Estos son los cuatro tipos de brillo. Y de estos cuatro tipos de brillo, el principal es el brillo del discernimiento ". -Obhasa Sutra

La elección

"En presencia de la muerte, elijo morir. A donde algo me lleva, yo decido ir". -Shodo Harada

Nuestra naturaleza

"Tu naturaleza y la naturaleza entera del universo son la misma cosa: indescriptible, pero eternamente presente". -Hua Hu Ching

El conocimiento

"Muchos adquieren el conocimiento ajeno, pocos el propio conocimiento". -Zhuang Zi

La mente clara

"Nadie ve que la turbulencia en los tres mundos se debe a la ilusión sin fin. Cuando pacificamos la mente, se vuelve clara. Nada viene ni va, ni nace, ni muere". -Shih te

El loto

"El agua rodea a la flor del loto pero no moja sus pétalos". -Sermón de Benarés

El fundamento

"Tomar refugio es la base para toda la práctica del Dharma. Las Tres Joyas son el soporte para toda la práctica del Dharma". -Padmasambhava

Recién nacidos

"Cuando los niños aprenden a andar, invariablemente caen una y otra vez. Pero, sólo de este modo gradual, y dando unos pasos más cada vez es como se aprende a andar. Nosotros, como recién nacidos en el camino del bodhisattva, no debemos desanimarnos por las repetidas caídas y fallos en el camino. Al contrario, debemos saber que, a medida que nuestras piernas se hacen más fuertes y aprendemos qué podemos hacer con ellas, caeremos cada vez menos y eventualmente no sólo aprenderemos a andar, sino a correr, brincar y saltar. Por lo tanto, nuestra actitud hacia el guardar los preceptos del bodhisattva no debe ser de miedo ni culpa, sino más bien de mente abierta, aceptación de uno mismo, esperanza y alegría". -Sheng Yen

La arrogancia

"Elimina tu arrogancia como se arranca la lila en otoño. Cultiva el Sendero de la paz". -Dharmapada

La percepción directa

"Las mentes que se dejan engañar por el pensamiento dual son ciegas a su verdadera naturaleza, y la simple aceptación de la verdad no contribuye en lo más mínimo a una percepción directa de su esplendor". -John Blofeld

La vida santa

"Los que han llegado a ser, los que vendrán: todos se van, dejando atrás el cuerpo. La persona hábil, dándose cuenta

de la pérdida de todo, debe vivir la vida santa ardientemente". -Appayuka Sutra

El sabio

"El sabio es recto pero no tajante, anguloso pero no hiriente, firme pero no insolente, claro pero no deslumbra". -Lao Zi

La experiencia

"Sólo habiendo saboreado la tristeza, se conoce la alegría. Sólo quienes han vivido años turbulentos saben apreciar la paz". --Bai Juyi

Las emociones

"Las emociones son la gran sabiduría". -Naropa

La unidad

"Ahora, cuando la identidad dualística se funde y se disuelve, puede parecer que estamos de despedida. Por favor, sé feliz. Cuando entiendas la mente dualística, verás que no estás separado de mí. ¡Que mis buenos deseos llenen el cielo!". -Yeshe Tsogyel

La enseñanza

"Las enseñanzas del Buda, así como los principios que describen, están interrelacionados de maneras complejas. Es difícil señalar alguna enseñanza que subyazca a todas, puesto que todas las enseñanzas son mutuamente dependientes". -Thanissaro Bhikkhu

La iluminación

"El verdadero maestro entiende que la iluminación no es el fin, sino el medio. Tomando conciencia de que la virtud es su meta, acepta el largo y con frecuencia arduo cultivo que es necesario para alcanzarla". -Hua Hu Ching

El Dharma

"Yo expongo el Dharma del argumento del Corazón. Él lo penetra todo; está en lo mundano y en lo sagrado, en lo puro y en lo impuro, en lo admirable y lo vulgar". -Lin Chi

La luz

"La luna se refleja en una mente clara como en el agua quieta: incluso las olas, rompiendo, son reflejo de su luz". -Dogen

La felicidad

"Todos esos que están infelices en el mundo son el resultado de sus deseos por su propia felicidad. Todos esos que están felices en el mundo, están así como el resultado de su deseo por la felicidad de los demás". -Shantideva

La compasión universal

"La característica esencial de la verdadera compasión es que es universal, que no hace diferencias. Como tal, adiestrar la mente en el cultivo de la

compasión en la tradición budista implica, en primer lugar, el cultivo del pensamiento de imparcialidad o ecuanimidad hacia todos los seres sentientes". -Tenzin Gyatso

Indefinible

"El Dao, vago, aparentemente vacío, indefinible, es la inteligencia que da forma al mundo con una

habilidad que supera nuestra comprensión". -Alan Watts

El equilibrio

"En el estado de equilibrio cósmico no hay nada que practicar o abandonar". -Niguma

Libre

"Sin distinción, sin identidad, libre de construcción conceptual". -Nagarjuna

La mente

"La mente es resplandor infinito". -Tilopa

La iluminación

"La mente despierta es una vacuidad capaz de percibir, una cognición vacía pero luminosa. Mora en ese estado autoexistente, no lo cambies ni lo corrijas porque la iluminación no consiste más que en permanecer de manera inmutable en ese estado". -Padmasambhava

Las palabras y los símbolos

"Aunque se empleen palabras para explicar el Vacío, su verdadera naturaleza nunca puede expresarse. Aunque decimos «la Mente es una luz brillante», está más allá de todas las palabras y símbolos". -Tilopa

La verdad última

"La razón de por qué el Buda rehusó con tanta frecuencia responder a problemas metafísicos se debió, en parte, a su convicción de que la verdad última debía comprenderla cada cual mediante su propio esfuerzo; pues todo cuanto podía lograrse a través de la comprensión discursiva era la superficie de las cosas y no las cosas mismas". -D.T. Suzuki

La mente

"Hay gente que no pudiendo controlar su propia mente se esfuerza sin embargo en controlar la mente de los demás". -Xu Yun

Civilizados

"Decimos ser civilizados, pero ¿Cómo es posible que digamos esto, cuando nuestra mente muestra rastros de impureza al igual que nuestros antepasados “primitivos” hace miles de años?" -K Sri Dhammananda

La confusión

"El mejor alivio para aquél que está confundido por las sombras es ver lo verdadero". -Bassui Tokusho

Las verdades

"Todas las verdades están en nuestras mentes". -Hui Neng

Momento a momento

"Los sabios no consideran el pasado y no se preocupan acerca del futuro, tampoco se aferran al presente y siguen el Camino momento a momento". -Bodhidharma

Las causas

"Sólo por sus imaginaciones y discriminaciones falsas, los seres sintientes trabajan su karma y recogen su resultado". -Huang Po

El dualismo

"Todas las formas de dualismo medran en la ignorancia por la mente misma, son como visiones y flores en el aire: ¿por qué debemos perturbarnos tratando de agarrarlas?" -Sosan

La búsqueda

"Desde que Bodhidharma llegó del Oeste, él sólo buscó por un hombre que no se dejara engañar por sí mismo". -Rinzai

La generosidad

"Las personas encuentran la libertad a través de la generosidad". -Yeshe Tsogyel

Los apuros

"Todos los apuros en la vida diaria surgen del odio y del deseo". -Sutra de los Ocho Entendimientos

La calma

"La calma vacía es el punto principal: no hay nada que el vacío no pueda tomar en su interior, nada que la calma no pueda sustentar". -Wen Zi

La conciencia

"Aquel que elimina las ilusiones y las dificultades, que alcanza el despertar, adquiere conciencia de que no hay diferencia alguna entre el mundo de la transmigración y el nirvana, entre los fenómenos y la vacuidad". -Taisen Deshimaru

La apariencia

"Perdido el Dào, queda la virtud. Perdida la virtud, queda la bondad. Perdida la bondad, queda la justicia. Perdida la justicia, queda el rito. El rito es sólo apariencia de fidelidad y origen de todo desorden". -Lao Zi

Las especulaciones

"Cuando dentro de ti aparezca la autoliberación no te comprometas en lógicas y especulaciones, no sea que te envuelvas en actividades sin sentido; hijo, descansa sin pensamientos vagabundos". -Milarepa

La práctica

"Ninguna palabra puede reemplazar a la práctica; sólo la práctica puede hacer a las palabras". -Thich Nhat Hanh

El temperamento

"La verdadera enseñanza originalmente ni es repentina ni es gradual; es el temperamento humano el que puede ser rápido o lento". -Hui Neng

El tesoro

"En el campo del gran gozo, estoy juntando la riqueza del dharma; no tengo tiempo de hacer dinero de este mundo". -Milarepa

La enseñanza

"El abandono del mal, el cultivo del bien y la purificación de la mente: tal es la enseñanza de los Budas". -Dharmapada

El loto que nace en el fuego

"En el mundo de los deseos, podemos practicar el Zen por el poder de la sabiduría. Cuando el loto nace en el fuego jamás puede ser destruido". -Yoka Daishi

La mirada eterna

"Un instante es la eternidad; la eternidad es el ahora. Cuando miras a través de ese instante único, lo haces a través del único que mira". - Wu-men

El encuentro

"La naturaleza búdica de cada quien se encuentra en el propio corazón". -Shen Hui

La paz

"Alcanza la total vacuidad para conservar la paz. De la aparición bulliciosa de todas las cosas, contempla su retorno". -Lao Zi

La raíz

"Estimar a los demás es la fuente de toda la felicidad y la raíz de la liberación y la iluminación completa". -Lam Rim

Conocimiento y práctica

"Es difícil ser uno en el conocimiento y la práctica". -Sutra de los Cuarenta y Dos Capítulos

Sin diferencia

"La sabiduría del brillo universal se encuentra dentro de la propia mente. Las marcas de los seres sintientes son las marcas de los Tathagatas, el discurso de los seres sintientes es el discurso de los Thatagatas y las mentes de los seres sintientes son las mentes de los Tathagatas. Incluso la propia subsistencia y el trabajo cotidiano, los talentos en la construcción o en el arte, son aplicaciones de la forma y el funcionamiento de la sabiduría del brillo universal de los Tathagatas. No hay ninguna diferencia". -Chinul

La mente

"Las apariencias, los sonidos y los objetos son nuestra mente. No existe nada excepto nuestra mente. La mente está más allá de los extremos del nacer y del morir". -Niguma

El entendimiento

"Sólo cuando sus mentes cesan de habitar en cualquier cosa que sea, ustedes llegarán a un entendimiento del camino verdadero del Zen". -Huang Po

Luz y silencio

"Más allá de la luz de la vida es el pacífico silencio del Vacío. La quieta felicidad más allá de todas las transformaciones". -Bardo Thodol

El consejo

"La humildad y la paciencia son monedas de oro. Y aquí va un consejo: intenten encontrar un Buda en cada hombre y podrán pagar la cuenta por miles". -Xu Yun

El Camino

"La pureza no adulterada y la simplicidad llana es la principal línea del Camino". -Wen Tzu

La ira

"Cuando el estado mental de la ira se elimina, todos los enemigos son eliminados". -Shantideva

El discernimiento

"Si uno es un verdadero aprendiz del Camino, uno no busca por las faltas del mundo, sino que en su lugar se aplica para obtener el discernimiento perfecto. Si uno puede ver solamente con claridad perfecta, entonces todo está perfecto y completo". -Rinzai

La visión

"Ver en la Nada. Esta es la verdadera visión. La visión eterna". -Shen Hui

El Dào

"El Dào es lo más profundo de todos los seres. Es el tesoro del hombre bueno, y el amparo del que no es bueno". -Lao Zi

La primera tarea

"La primera tarea del estudiante es abandonar la idea de sí mismo. Abandonar la idea de sí mismo significa no estar contenido en este cuerpo. Incluso si se han entendido las palabras de los antiguos y se está sentado como el hierro o la piedra, si se permanece unido a este cuerpo, es imposible alcanzar el camino de los Budas y de los ancestros iluminados, aunque pasen miles de eones y millares de vidas". -Dogen

La enseñanza

“He expuesto el Dharma sin hacer distinción entre una doctrina esotérica y una doctrina exotérica, ya que en relación a las verdades, Ananda, el Tathagata no tiene cosa tal como el puño cerrado del maestro que se reserva la verdad final”. -Maha Parinirvana Sutra

Como el rocío

"Rocío esfumado. Igual es este mundo: frágil, fugado". -Issa Kobayashi

La pasión

"Quien conquista la pasión, no vuelve a ser derrotado". -Dharmapada

El despertar

"Cuando el tiempo llega, el melón naturalmente se desprende de la planta". -Xu Yun

La mente

"Las nubes son fugaces y cambiantes, sin embargo, no se apartan del cielo; las olas del océano son poderosas, sin embargo, no se separan del mar; pesado y denso es un banco de niebla, sin embargo no se separa del aire; la mente corre frenética en la variedad, sin embargo, no se separa del vacío". -Milarepa

Los riscos

"Si no subes miles de riscos, ¿cómo podrás saber que todas las cosas están vacías?" -Yuan Mei

La raíz

"Todos los fenómenos, como las hojas de un árbol, surgen de la misma raíz". -Sekito Kisen

La felicidad

"La Tierra de la Suprema Felicidad está construida con los ornamentos de las buenas cualidades". -Sutra de la Tierra Pura

El corazón

"Haz surgir un corazón que no resida en el sonido, el olor, el gusto, la textura ni los dharmas. No residas en ningún objeto externo, y haz surgir ese corazón". -Sutra del Diamante

Las disputas

"Muchos desconocen que al disputar, perecemos; pero aquellos que lo comprenden, refrenan por completo sus disputas". -Dharmapada

La igualdad

"Considero la doctrina de la igualdad como la base absoluta de la realidad". -Sutra de los Cuarenta y Dos Capítulos

Lo sutil

"Los insensatos siempre están haciendo movimientos impulsivos, pero los sabios saben que la victoria y la derrota se deciden por algo más sutil". -Hua Hu Ching

El niño

"El niño es un pequeño bodhisattva que ayuda a los padres a crecer". -Sheng Yen

La ignorancia

"Cuando somos ignorantes hay un mundo del que hay que escapar. Cuando somos conscientes, no hay nada de qué escapar". -Bodhidharma

El instante

"Mis enseñanzas no tienen una base fija; ellas sólo proyectan un instante en el espacio, como imágenes pintadas en color, o cualquiera otra estrategia de enseñanza". -Rinzai

La práctica

"Esos que desean proteger su práctica deben proteger fervientemente la mente. La práctica no puede protegerse sin salvaguardar la mente vacilante". -Shantideva

Los puntos de vista

"Aprende y practica el desapego de los puntos de vista para estar abierto a recibir los puntos de vista de los demás. La verdad se encuentra en la vida y no meramente en el conocimiento conceptual". -Thich Nhat Hanh

El invierno

"La desolación del invierno. En un mundo de un color, el sonido del viento". -Matsuo Bashô

La felicidad

"Cualquier felicidad sensual del mundo, cualquier bienaventuranza celestial, no valen ni la mínima parte de la felicidad del final de la sed". -Raja Sutra

Nuestros ideales

"Expresamos nuestros ideales a través de nuestras actividades diarias, de modo tal que en nuestras actividades diarias nuestros ideales resplandecen". -Hsuan Hua

La palabra

"Toda palabra innecesaria, no motivada por la generosidad, el amor benevolente y la compasión, es perjudicial". -Bhante Gunaratana

El camino de la práctica

"Hay tres requisitos esenciales en el camino de la práctica: el primero es el establecer con sinceridad en tu mente el asunto del nacimiento y muerte; el segundo es el conocer la ilusión y la fugacidad de las preocupaciones mundanas tales como honor y humillación, logro y pérdida, etc.; el tercero es la determinación a perseverar a lo largo del camino, nunca retroceder". -Zhongfeng Mingben

La meditación

"Mediante la práctica de la meditación empezamos a descubrir que no hay absolutamente nada en nosotros que sea una queja fundamental contra nada ni nadie". -Chögyam Trungpa

La naturaleza búdica

"La naturaleza búdica, el Yo de todos los seres, es la Verdad sencilla. Desde los Budas a los insectos, es el que ve, oye y se mueve". -Bassui

La visión clara

"El Dharma que expongo es diferente de todos los otros. Aunque un Manjusri o un Samantabhadra aparezcan ante mí y me pregunten sobre el Dharma, yo rápidamente los analizo y los calmo. Y me siento en calma. Y cuando los seguidores del Camino llegan y buscan diálogos conmigo, los analizo y los calmo. ¿Cómo hago yo esto? Mi vista es diferente. En el mundo exterior yo no me mantengo en lo mundano y en lo sagrado, y en el interior, no me apego al nivel más bajo. Viendo claramente, no tengo dudas". -Rinzai

La paz

"La paz no es algo lejano. Paz es cuidar y valorar a cada persona". -Daisaku Ikeda

Vacuidad y forma

"La vacuidad es una larga historia que se traga cielo y tierra. Una mancha de tinta se convierte en dos dragones, nubes perdidas se convierten en un perro azul". -Shih Shu

La comprensión

"Alguien que comprende las enseñanzas de los sabios es un sabio. Alguien que comprende la enseñanza de los mortales es un mortal. Un mortal que puede desprenderse de la enseñanza de los mortales y seguir la enseñanza de los sabios se convierte en un sabio.

Pero los locos de este mundo prefieren buscar sabios muy lejos. No creen que el sabio es la sabiduría de su propia mente". -Bodhidharma

El camino

"Una persona ha entrado en el camino que agrada a los budas cuando, por todos los objetos, en el ciclo o más allá, ve que causa y efecto nunca puede fallar, y cuando, para él, pierden toda apariencia sólida". -Je Tsongkapa

Los cambios

"Las cosas en sí mismas están constantemente sufriendo cambios, de la misma forma en que una cascada siempre está cambiando pero a cierta distancia parece ser sólida debido a que nuestra percepción no es capaz de notar el flujo del agua". -Bhikkhu Bodhi

La tranquilidad

"Desde mi limitada experiencia, he encontrado que el mayor grado de tranquilidad interior proviene del desarrollo del amor y la compasión". -Tenzin Gyatso

El miedo

"De las pasiones surgen preocupaciones y de la preocupación surge el miedo". -Sutra de los Cuarenta y Dos Capítulos

La inteligencia

"La humanidad se hace cada vez más inteligente, pero es claro que cada día hay más problemas y menos felicidad. ¿Cómo puede suceder esto? Porque inteligencia no es lo mismo que sabiduría". -Hua Hu Ching

El logro

"Si algo se realiza o se logra, no será sin su correspondiente pérdida". -Zhuang Zi

La naturaleza de las cosas

"Obedece a la naturaleza de las cosas y estarás en concordia con la Vía". -Sosan

Todo estará bien

"Aunque vivo, quédate muerto, totalmente muerto; entonces todo estará bien, hagas lo que hagas". -Bunan

La busqueda

"No eres tu quien busca la Vía; la Vía te busca a ti". -Kodo Sawaki

La tacañería

"Si uno no puede liberarse de la tacañería, ¿qué utilidad tiene hablar de caridad?". -Milarepa

Más allá

"Azul verdosa, el agua de manantial, blanca luz de la luna en la montaña. La sabiduría silenciosa del espíritu, la mirada vacía más allá del silencio". -Han Shan

El camino recto

"El camino recto es como una ancha avenida; no es difícil encontrarlo cuando se busca, pero los hombres no se esfuerzan por descubrirlo". -Confucio

El encuentro

"Ya sea derecho o corrupto, encuentren al hombre en vuestro interior". -Rinzai

El surgimiento

"Abandona la mente en la no meditación, no fabriques una actitud sino que, sin construir nada, mora en la cognición natural existente por sí misma. Permaneciendo en ese estado, sin tratar de apartarte del samsara, la disolución natural de las faltas del samsara constituye el surgimiento de la sabiduría de la iluminación". -Padmasambhava

El silencio

"Si permaneces en silencio, como un inservible gong, alcanzarás el Nirvana; hallarás la paz". -Dharmapada

La pureza

"Sed puros de mente en medio de la ilusión y el engaño. Simplemente, sed veraces y no habrá barreras". -Hui Neng

La compasión

"Sin duda ninguna, la compasión es el fundamento de las enseñanzas budistas, y es esta compasión la que reside en los corazones de todos los buddhas y bodhisattvas". -Sheng Yen

La lluvia del Dharma

"Para el noble y el indigno, el superior e inferior; para aquellos que continúan quebrantando las leyes; para aquellos con maneras espléndidas y perfectas, para aquellos de puntos de vista correctos y para los de puntos de vista desviados, para los de raíces agudas y los de raíces embotadas, para todos ellos igualmente les derramo la lluvia del Dharma sin cansarme nunca". -Sutra del Loto

Las cadenas

"No hay fuego como el deseo; no hay atadura como el odio; no hay red como la ilusión; no hay río como la avidez". -Dharmapada

El sufrimiento

"¿Dónde podemos poner fin al sufrimiento? Debemos eliminar el sufrimiento en su raíz: el agarrase y prenderse a las cosas". -Ajahn Buddhad?sa

La libertad

"No agarren el Dharma a través de rehusar sus sentidos y pensamientos. Cuando ni estas apegado ni desapegado de ellos, cuando no habitas ni te agarras a ellos, entonces disfrutas tu libertad sin obstrucción perfecta, entonces tienes tu asiento en la iluminación". -Huang Po

La propia naturaleza

"La luna es la luna de siempre, las flores tal y como estaban; sin embargo, me he convertido en la propia naturaleza de las cosas que veo". -Bunan

El amor incondicional

"Que los pensamientos de amor llenen todo el mundo, arriba, abajo y a lo largo; sin ninguna obstrucción, sin odio, sin enemistad". -Discurso del amor incondicional

La enseñanza

"Si el Buda hubiera enseñado a sus discípulos principalmente mediante la demostración de sus milagrosas habilidades y poderes, esto no hubiera sido la mejor manera de demostrar la ruta de acceso a la liberación. La mejor manera de ayudarles a alcanzar la sabiduría y la liberación, fue señalar la verdad de las cosas. puntualizando como son en verdad las cosas". -Thrangu Rinpoche

La mente

"Deja de pensar en complicaciones y de aferrarte a ellas. Conserva tu mente desapegada y plena". -Hua Hu Ching

Las condiciones

"Tanto las condiciones favorables como las desfavorables nos fortalecen; trátalas con ecuanimidad y gratitud". -Sheng Yen

Las apariencias

"Si la palabra no está apegada a las apariencias entonces es libre. Si el silencio está apegado a las apariencias, entonces está encadenado". -Bodhidharma

La mente

"Velada por la ignorancia, la mente del hombre y la del Buda aparecen como diferentes". -Milarepa

La visión clara

"Cuando alcanzamos una visión clara y verdadera, evitamos los extremos que nos hacen perder el contacto con la realidad". -Yuan Wu

El espíritu del despertar

"El árbol del espíritu del despertar sustenta sus frutos perpetuamente; no perece, sólo florece". -Shantideva

Meditación y conducta

"Necesitamos meditar con el fin de entrenar nuestra mente. Pero el entrenamiento de la meditación necesita el apoyo de la conducta correcta". -Thrangu Rinpoche

S

in privilegios

"Todavía existen algunas personas que gozan de privilegios bajo el sistema legal. Mas la ley de causa y efecto es ecuánime de manera absoluta: nadie puede gozar de algún privilegio especial". -Hsing Yun

Nadie más

"Si puedes mirar tu interior, no hay nadie más". -Foyan

La práctica

"La práctica-realización es pura por naturaleza. Adelantar es un asunto de cotidianeidad". -Dogen

Explicaciones

"Para aquel que probó la miel, es superfluo explicar su gusto a los que no la probaron". -Padmasambhava

La serenidad

"La serenidad es la última palabra de todas las enseñanzas". -Hung-chih Cheng-chueh

La mente

"A la mente del principiante se le presentan muchas posibilidades; a la del experto, pocas". -Shunryu Suzuki

La doctrina del no-temor

"La doctrina del no-temor es como el rugido del león que destroza el cerebro de los cien animales que lo oyen. El elefante, a pesar de su poder, pierde su dignidad. Sólo el dragón del cielo escucha esta voz con satisfacción". -Yoka Daishi

El despertar

"Considero la enseñanza de los Budas como una flor ante mis ojos. Considero la práctica de Dhyana como el pilar de apoyo del Monte Sumeru. Considero el Nirvana como el despertar de un sueño o de una pesadilla". -Sutra de los Cuarenta y Dos Capítulos

Ser cuidadosos

"Seamos cuidadosos en no permitir que el budismo se convierta sutilmente en otro adorno de nuestro ego". -Stephen Batchelor

La raíz

"Todos los seres crecen agitadamente, pero luego, cada uno vuelve a su raíz". -Lao Zi

El sabio

"Sin apego, sin avaricia, el sabio no habla de sí mismo como superior, ni como igual, ni como inferior. Desprovisto de especulación, no entra en la especulación". -Discurso de Antes de la Disolución

El camino

"Piensen en el Dharma como en una montaña que hay que escalar. Hay muchos caminos que conducen a la cumbre. ¡Escojan uno y sigan en él! ¡Les conducirá allí! Pero nunca llegarán a la cima si corren alrededor de la montaña probando un camino y luego rechazándolo en favor de otro que parece más fácil. Rodearán la montaña muchas veces, pero nunca la subirán. Permanezcan en el método que han escogido. Tengan una fe absoluta en él". -Xu Yun

El cántaro

"No penséis con ligereza sobre el mal diciéndoos: "no vendrá a mí". Igual que un cántaro se llena gota a gota, del mismo modo el necio, acumulándolo poco a poco, se llena de maldad". -Dharmapada

El vacío

"El vacío del espacio físico contiene los colores y las formas de miríadas de cosas, el sol, la luna, y las estrellas, las montañas los ríos y la tierra, los manantiales y los riachuelos, los pastos, los árboles y los bosques, las personas malas y las personas buenas, las cosas malas y las cosas buenas, el cielo y el infierno, los océanos y las cordilleras: todos están dentro del espacio. El vacío de la naturaleza esencial de las personas en el mundo es también igual que esto". -Hui Neng

El Camino

"El gran Camino es una mente abierta a todo. A nada se ata". -Tilopa

Mente sin apegos

"Si ves todas las cosas sin que la mente se afecte o se apegue, esto es la libertad de pensamiento". -Hui Neng

Buena pregunta, buena respuesta

"PREGUNTA: ¿Se debe ser monje o monja para alcanzar la iluminación? RESPUESTA: Por supuesto que no. Algunos de los discípulos más talentosos del Buddha eran hombres y mujeres laicos. Algunos eran lo suficientemente desarrollados espiritualmente como para instruir a los monjes. En el Buddhismo, lo más importante es el nivel de entendimiento de uno y no tiene nada que ver el llevar puesta una túnica amarilla o pantalones vaqueros, ni tampoco que uno viva en un monasterio o en una casa. Algunos podrían encontrar al monasterio, con todas sus ventajas y desventajas, como el mejor

entorno para el cultivo de la espiritualidad. Otros pueden hallar que el hogar, con todas sus alegrías y tristezas, es el mejor. Todo el mundo es diferente". -S. Dhammika

El parloteo

"Si parloteas sin parar, encontrarás que has perdido tu vía". -Mumon

Las leyes

"Las leyes se originan para asistir a la justicia; tomar las leyes tan en serio al punto de abandonar la justicia es como valorar el sombrero y los zapatos olvidando la cabeza y los pies". -Wen Tzu

El espíritu del despertar

"Aquellos que desean vencer las miserias abundantes de la existencia mundana, quienes desean dispersar las adversidades de los seres sintientes, y esos que aspiran experimentar una miríada de goces, nunca deben abandonar el espíritu del despertar". -Shantideva

Compasión y sabiduría

"Compasión es reducir el maltrato de los otros; sabiduría es reducir el tuyo propio". -Sheng Yen

La ilusión

"Es sólo a causa de la ilusión sobre diferencias por lo que tenemos las palabras mortalidad y budeidad". -Bodhidharma

La verdad

"Aquellos que buscan la verdad por medio del intelecto y el aprendizaje, sólo se apartan de ella cada vez más". -Huang Po

La apariencia

"La apariencia de un pájaro vuelve a través de la mente, pero si uno busca sus huellas, ellas son inexpresables: la vacuidad es todo lo que hay". -Geshe Rabten

Inspiración

"Con gozo en el voto de la ética me inspiraré en el Despierto". -Atisha

El estudio

"El propósito del estudio del budismo no es estudiar budismo, sino estudiarnos a nosotros mismos". -Shunryu Suzuki

Mente sin olas

"Los pensamientos mentales siempre fluyentes son vacío, intrínsecamente sin base, parecen aflorar y sin embargo jamás existen; debes creer firmemente en la mente sin olas". -Milarepa

Hablar

"Hablar poco es lo natural. Un huracán no dura toda la mañana". -Lao Zi

Las obras religiosas

"Considero todas las obras religiosas realizadas para la salvación universal, como las plantas en las cuatro estaciones". -Sutra de los Cuarenta y Dos Capítulos

Sin temor

" 'No soy, no seré. No tengo, no tendré'. Esto horroriza a los niños y mata el temor en los sabios". -Nagarjuna

La alegría y el sufrimiento

"Hay que buscar la liberación en nosotros mismos; cada hombre se crea su cárcel, cada uno tiene tanto poder como los más poderosos; porque para todas las potencias que estén encima, alrededor y debajo de nosotros, como para todas las criaturas de carne y todo lo que vive, el acto es el que hace la alegría y el sufrimiento". -Edwin Arnold

El odio

"Verdaderamente felices vivimos sin odio entre los que odian. Entre seres que odian, vivamos sin odio". -Dharmapada

El corazón en paz

"Seguidores del Camino, si quieren devenir en Budas, no persigan las diez mil cosas. Cuando el corazón se acrecienta, las diez mil cosas se acrecientan también. Cuando el corazón está en paz, las cosas múltiples cesan". -Rinzai

La práctica

"¡Lleva la práctica al corazón!". -Padmasambhava

El Buda

"Al que ustedes le llaman el Buda, ese es vuestro corazón en su pureza". -Rinzai

Felicidad y sufrimiento

"Dado que toda la felicidad y el sufrimiento de esta vida surgen de acciones previas, no culpéis a los demás". -Atisha

El desapego

"La esencia del Camino es el desapego". -Bodhidharma

La estatua

"Una estatua del Buddha, con sus manos descansando delicadamente sobre su regazo y su sonrisa compasiva, nos recuerda que tenemos que esforzarnos en desarrollar paz y amor dentro de nosotros mismos". -S. Dhammika

Felicidad y sufrimiento

"Aquel que desea su propia felicidad causando sufrimiento a los otros, no está liberado del odio, puesto que él mismo está apresado en las redes del odio". -Dharmapada

La naturaleza esencial

"La naturaleza esencial original es inherentemente pura y espontáneamente concentrada; es sólo por el pensar acerca de los objetos que uno se llega a perturbar. Si ves todos los objetos sin que tu mente se llegue a perturbar, esto es la verdadera concentración". -Hui Neng

La crítica

"Si uno elige un camino espiritual, eso no significa criticar a los otros. Uno puede aprender de cosas de otras religiones. Cuando uno se basa en una buena comprensión de una religión, se puede aprender cosas de otras religiones". -Tsering Palden

La identificación

"Si identificas el Tao con una forma particular, nunca lo verás". -Hua Hu Ching

La verdad

"La verdad es realmente el sabor más dulce de todos". -Discurso con Alavaka

La semilla

"Cuando uno acepta los preceptos, una semilla queda plantada en lo más profundo de la conciencia. Como esta semilla se ha plantado para beneficio de todos losseres, la consecuencia natural es que madure, y su cultivo por medio de la guarda de los preceptos es un crecimiento en compasión, y un debilitamiento de la tendencia a causar mal". -Sheng Yen

Causa y efecto

"Causa y efecto se abrazan en todos los espacios y tiempos, ya sea en el pasado, en el presente o en el futuro. A través de esto obtendremos respuesta para todos los hechos inexplicables, y podremos descubrir medios para beneficiar a la humanidad, los propios valores y los valores morales; también para alejarse de la superstición, eliminar las dudas y vislumbrar las verdades". -Pu Xian

El infierno

"Pensamos en el infierno como algo que nos viene después de la muerte, pero en realidad estamos haciendo nuestro propio infierno aquí mismo". -Bon Soeng

La realidad

"La realidad no tiene alto ni bajo. Si ves alto o bajo, entonces no es real. Una balsa no es real. Pero

una balsa de pasajeros sí. Una persona que maneje una balsa de ese tipo podrá cruzar a través de lo que no es real. Por eso es real. Según el mundo hay masculino y femenino, rico y pobre. Según el Camino no hay masculino e femenino, ni rico o pobre". -Bodhidharma

El yo y el otro

"No hay yo, y no hay otro. ¿Cómo puede haber intimidad o distanciamiento?" -P'ang Yun

Lo difícil

"De fácil ejecución son las cosas nocivas y dañinas. Lo bueno y beneficioso es verdaderamente difícil de hacer". -Dharmapada

Fe y sabiduría

"Por la fe, uno se remite a las prácticas. Por la sabiduría, uno conoce verídicamente". -Nagarjuna

La mente

"Los rótulos sectarios constituyen un impedimento de la aprehensión de la Verdad, y engendran dañosos prejuicios en la mente de los hombres". -Walpola Rahula

La impermanencia

"No olvidéis contemplar la impermanencía, eso aguijonea la mente en la búsqueda de la Vía". -Keizan

El ansia

"El ansia de iluminación y de inmortalidad no es diferente al ansia de riquezas materiales. Es egoísta y dualista y, por tanto, un obstáculo para la verdadera realización". -Hua Hu Ching

La tarea

"Alcanzar el Chan es la difícil tarea de cuando empezamos; y dejar ir al Chan es la difícil tarea de cuando terminamos". -Xu Yun

Las buenas cualidades

"En vez de generar celos por las buenas cualidades de los demás, emuladlas con admiración". -Atisha

Causa y efecto

"Aquel que ve cómo causa y efecto son producidos y destruidos, no mira al mundo como realmente existente o no-existente". -Nagarjuna

La comprensión

"Durante los últimos dieciocho años he estado practicando Zen. Y todavía no sé. Pero comprendo este 'no-sé'." -Paul Park

El Dharma

"El Dharma no es algo para creer sino algo para hacer". -Stephen Batchelor

La paz

"Cuando la mente está en paz, el mundo también está en paz". -P'ang Yun

Apego y rechazo

"Las flores se marchitan aunque las amemos y lo lamentemos y la mala hierba crece por más que queramos abandonarla y por mucho que la detestemos". -Dogen

La generosidad

"Al saber que las posesiones son efímeras y desprovistas de esencia, practica, con respeto, la generosidad". -Nagarjuna

La mente

"Perteneciendo la Mente Única verdaderamente al Vacio, tu mente es, de la misma forma, tan vacía como el cielo. Para saber si es o no así, mira tu propia mente". -Padmasambhava

La búsqueda

"Si buscan a Buda en las formas externas, la mentira no sería más que ustedes mismos". -Rinzai

La sabiduría

"La verdadera sabiduría es darnos cuenta y entender por nosotros mismos". -S. Dhammika

El Dào

"Se mira el Dào y no se le ve. Se escucha el Dào y no tiene sonido. Se utiliza el Dào y es inagotable". -Lao Zi

La simplicidad

"Retorna a la simplicidad, sin planes. La no planificación no significa inacción, significa adaptarse a lo que ya está en marcha". -Wen Tzu

La avidez

"Como palidecen y caen las flores del jazmín, arrojad fuera y totalmente la avidez y la malevolencia". -Dharmapada

La virtud

"Me regocijo en la virtud de todos los seres sintientes, que alivia y reduce el sufrimiento de los estados miserables de la existencia". -Shantideva

Los actos

"No deberíamos considerar los fallos de los demás, ni lo que los otros han hecho o dejado de hacer, sino nuestros propios actos cometidos u omitidos". - Dharmapada

La ignorancia

"La raíz del apego y de todo nuestro sufrimiento es la mente ignorante del aferramiento propio, la ignorancia del modo en que los fenómenos existen en realidad". - Gueshe Kelsang Gyatso

La práctica

"Es mejor practicar un poco que hablar mucho". - Muso Kokushi

La paciencia

"La paciencia es el mejor ornamento de los verdaderos héroes, el pájaro garuda que destruye a la serpiente de la ira". - Yhe Tsongkhapa

La riqueza

"Puesto que definitivamente tendréis que partir sin las riquezas que hayáis acumulado, no acumuléis acciones destructivas por apego a la riqueza". - Atisha

El Camino

"Con la calma y la pureza se obtiene el Camino". - Sutra de los Cuarenta y Dos Capítulos

Ilusión y realidad

"Si uno se deja engañar por una ilusión, la realidad se convierte también en una ilusión brumosa y neblinosa". - Shunryu Suzuki

Los peligros del samsara

"Porque nada busco, pensamientos e ideas se cortan; así, los peligros del samsara son para siempre triturados". - Milarepa

Sentidos y pensamientos

"Cuando ni estas apegado ni desapegado de los sentidos y de los pensamientos, cuando no habitas ni te agarras a ellos, entonces disfrutas tu libertad y tienes tu asiento en la iluminación". -Huang Po

La impermanencia

"No existe forma alguna que sea permanente, estable, eterna, que no esté sujeta a cambio, y que permanezca igual como la misma eternidad. Ni sensación alguna, percepción, formación mental o conciencia alguna que sea permanente, estable, eterna, no sujeta a cambio, y que permanezca igual como la misma eternidad”. - Nakhasikha Sutra

La puerta

"La puerta se abre, y causa y efecto son uno. El camino discurre en línea recta; no hay dos, ni tres". - Hakuin

Lo importante

"Así como las flores del cerezo, melocotón y ciruelo, poseen sus propias cualidades únicas, cada persona es única. No podemos convertirnos en otra persona. Lo importante es que seamos verdaderos con nosotros mismos y lograr que brote la gran flor de nuestras vidas". - Daisaku Ikeda

La mente

"Aquél cuya mente no se agita al contacto con las contingencias mundanas, sin tristeza, sin mancha y con firmeza. Ésta es la Bendición Suprema." - Discurso de la Felicidad Suprema

La conducta ética

"La conducta ética (sila) está basada en la vasta concepción del amor universal y la compasión hacia todos los seres vivientes, que constituye el fundamento de la enseñanza del Buddha. Desgraciadamente, cuando hablan o escriben sobre el buddhismo, muchos eruditos olvidan este gran ideal de la enseñanza del Buddha, dedicándose sólo a áridas divagaciones filosóficas y metafísicas". - Walpola Rahula

El mundo

"El mundo es un vaso espiritual que no se puede manipular. Quien lo manipula lo empeora". - Lao Zi

Purificar la mente

"Para purificar la mente se requiere la reducción de los deseos y placeres; para purificar la sociedad es imprescindible atender a otras personas con caridad". - Sheng Yen

La Verdad

"La Verdad es sencillamente, la Realidad. De ella recomiendan los maestros que no sea buscada. Es lo que perciben los sentidos directamente. El Camino está bajo tus pies". - Soko Daidó

La sabiduría

"No hay sabiduría si simplemente creemos lo que se nos dice. La verdadera sabiduría es darnos cuenta y entender por nosotros mismos". - S. Dhammika

El don

"El don del no-miedo es dar la victoria sobre las ilusiones". - Bárbara Kosen

La virtud natural

"Los tres reinos son la codicia, la aversión y la confusión. Abandonar los tres reinos significa regresar, desde la codicia, la aversión y la confusión, a la moralidad, el camino de la virtud natural que no es fruto de la culpabilidad; a la contemplación con amor benevolente, y la sabiduría, la inteligencia natural encontrada en las enseñanzas". - Bodhidharma

La pureza

"Cuando ni la falsedad ni la verdad son empleadas, la pureza alcanza lo restante". - Hui Neng

El regalo

"En el Zen tratamos de disminuir la importancia del Ego y recibir sensorialmente el regalo de las cosas y los seres, sus cualidades empíricas, directas". - Soko Daidó

El tesoro

"El tesoro de los preceptos de la naturaleza del Buda está impreso en el fondo de nuestro espíritu". - Yoka Daishi

Los nudos

"Corta todos los nudos, incluso los más pequeños, y medita en la soledad de la medicina de la vacuidad". - Padmasambhava

Ser budista

"Un budista es alguien que Va al Refugio del Buda, el Dharma y la Sangha, y quien, como forma de expresar y reforzar ese acto de Ir al Refugio, trata de observar los preceptos éticos del budismo". - Sangharákshita

Poco a poco

"Gradualmente, poco a poco, de uno a otro instante, el sabio elimina sus propias impurezas como un fundidor elimina la escoria de la plata". - Dharmapada

La palabra y el silencio

"La palabra es ruidosa como el croar de las ranas en celo. El silencio es parecido a una columna". - Keizan

La comprensión

"No te aferres a la letra; más bien trata de comprender el significado, referido a cada aspecto de tu propio ser, capaz de fusionarse con la fuente original". - Jinul

La dificultad

"Acomete la dificultad por su lado más fácil. Ejecuta lo grande comenzando por lo más pequeño". - Lao Zi

Sin esfuerzo

"En la ausencia de actividad discriminatoria dirigida, la matriz es espontáneamente perfecta. No luches por obtener algo que ya existe". - Longchen Rabjampa

Mundo y Nirvana

"Puesto que en realidad no hay ni venida, ni ida, ni permanencia, ¿Qué diferencia última hay, entonces, entre el mundo y el Nirvana?". - Nagarjuna

Los sistemas de pensamiento

"No seas idólatra ni te ates a ninguna doctrina, teoría o ideología, incluso a las Buddhistas. Todos los sistemas de pensamiento son medios de guía; no son la verdad absoluta". - Thich Nhat Hanh

El conocimiento

"El conocimiento es sólo la superficie del Dào y origen de la necedad". - Lao Zi

Como la vaca

"Repetir, repetir, es muy importante en la educación. Es difícil estar despierto... Continuar, repetir. Al cabo de cierto tiempo, la vaca conocerá el camino que la lleva al río e irá a beber sola".

- Taisen Deshimaru

Hablar

"De diez cosas que nos gustaría decir, dejaremos nueve de lado". - Keizan

Efímero

"¿Piensas que un día es demasiado corto? ¡Gran codicia!". - Ko Un

La compasión

"El budismo enseña que la comprensión de la realidad siempre va acompañada de la compasión. A medida que se vislumbra la sabiduría, cada vez con más claridad, surge un sentimiento más profundo de afecto y bondad hacia los otros seres, y el desarrollo de la compasión lleva de manera natural a la aspiración de ayudar a los seres sensibles que aún están atrapados en el ciclo del nacimiento y la muerte". - Reginald Ray

La mente

"Cuando las personas aprenden que lo que es trasmitido de un Buda a otro es la Mente misma,ellos se imaginan que hay un objeto en particular conocido como mente la cual intentan agarrar o entender o realizar; pero esto es buscar algo fuera de la Mente misma, o crear algo que no existe". - Huang Po

Las circunstancias

"Una mente no distraída por las circunstancias es el resultado de la meditación; una mente no

alejada de las circunstancias es el resultado de la sabiduría". - Sheng Yen

La Vía

"Quien ha percibido la infalibilidad de la causalidad de todos los fenómenos de la existencia cíclica y del nirvana, y destruido toda pretensión de una existencia real, reside en la vía que regocija a los Budas". - Yhe Tsongkhapa

Lo inútil

"Es inútil tratar de lograr lo que ya está ahí, en la presencia espontánea atemporal y no artificial". - Longchen Rabjampa

El sabio

"El sabio no da un paso y llega, no mira y conoce, no actúa y todo lo realiza". - Lao Zi

Remover las impurezas

"Al examinar directamente la propia experiencia podemos ver que la tristeza, tensión, miedo y pena siempre afloran de la avidez, aversión e ignorancia y, por lo tanto, aquellas pueden eliminarse al remover estas impurezas". - Bhikkhu Bodhi

La Vía

"La vista justa, el modo de vida, el esfuerzo, la atención, la concentración, la palabra, la actividad y el pensamiento justo, son los ocho miembros de la vía: medítales con el fin de acceder a la paz". - Nagarjuna

Las gemas

"La gema de la fe, la gema de la ética,la gema de la generosidad, la gema de la escucha,la gema de la consideración,la gema de la vergüenza y la gema de la inteligencia:estas son las siete gemas supremas. Estas siete gemas no se agotan nunca". - Atisha

El encuentro

"Los tres mil mundos se encuentran en esa flor de ciruelo. El olor es Dios". - Shinkichi Takahashi

El aspecto espiritual

"La mayoría de la gente lee un libro con palabras, pero no uno sin palabras; ellos pueden tocar una lira con cuerdas, pero no una sin cuerdas. ¿Cómo pueden obtener un placer tranquilo, de un libro o de una lira, cuando ejercitan la inteligencia sólo en lo material, pero no en el aspecto espiritual de las cosas?". - Hung Tzu-ch'eng

La determinación

"Los demonios de la pereza, del orgullo y de la glotonería nunca negocian la paz. Siempre están en guerra. Solamente una determinación feroz puede dominarlos. Y dominados, se echan y esperan a que aflojemos nuestra resolución; pueden estar seguros de que reaparecerán a la primera oportunidad". - Xu Yun

El Bodhisattva

"El sol podrá salir algún día por el occidente, pero el Bodhisattva tiene sólo un camino". - Shunryu Suzuki

El hogar

"El camino de la verdadera espiritualidad no depende de otros. Un instante de iluminación y voy más allá del cuerpo y del ego. Las profundas e innumerables virtudes están completas: cualquier sitio en el universo es ahora mi hogar". - Mokuan

El león

"La gran liberación de los extremos es como un gallardo león echado cómodamente en la nieve". - Milarepa

El hondo misterio

"Cuando se sondea el hondo misterio de la talidad única, de repente olvidamos las complicaciones externas. Cuando se ve a las diez mil cosas en su unidad, retornamos al origen y seguimos siendo lo que somos". - Sosan

La imparcialidad

"Ver la muerte como algo diferente de la vida o el movimiento como algo diferente de la inmovilidad, es ser parcial. Ser imparcial significa ver el sufrimiento como algo no diferenciado del Nirvana, porque la naturaleza de ambos es el vacío". - Bodhidharma

Los pensamientos

"No sigas el rastro de tus pensamientos. No afirmes ni niegues: permanece relajado en tu propia naturaleza". - Padmasambhava

El mundo

"El Budismo está en el mundo; no está realizado lejos de éste. Buscar la iluminación aparte del mundo es como buscar cuernos en una liebre". - Hui Neng

La nueva cualidad

"Cuando has hallado esta visión directa de la vacuidad en tu meditación, se añade una nueva cualidad a tu interacción con el mundo y con los objetos que te rodean. Hay una nueva cualidad en tu compromiso con el mundo porque eres consciente de la naturaleza ilusoria de la realidad". - Tenzin Gyatso

Sin error

"Si hay mezcla, hay felicidad. Pero no debemos cometer error alguno. Es inocente y misterioso, no pertenece a la ilusión ni al despertar". - Tozan

El sabio

"Así como la abeja liba en la flor, sin dañar su color y esencia, y luego se aleja, llevándose únicamente la miel, así el sabio pasa por esta existencia". - Dharmapada

La presa

"Uno se agota en vano queriendo asir lo inasible. Pero en cuanto sueltes la presa, allí esta el espacio: abierto, hospitalario, confortable". - Gendun Rinpoche

El principio

"Los fenómenos y la esencia encajan como caja y tapa. Este principio es como dos flechas que se encuentran en pleno vuelo". - Sekito Kisen

La sed

"Mientras hay "sed" de existir y de devenir, el ciclo de la continuidad (samsara) prosigue. Sólo podrá detenerse cuando su fuerza directriz, es decir, esta "sed" sea desarraigada mediante la sabiduría que ve la Realidad, la Verdad, el Nirvana". - Walpola Rahula

La Bendición Suprema

"Autocontrol, vida de pureza, percepción de las cuatro Nobles Verdades y comprensión del Nirvana. Ésta es la Bendición Suprema". - Discurso de la Felicidad Suprema

La enseñanza

"Buda enseña de acuerdo a nuestro nivel y sus necesidades, no según lo que sabe. Esa es la cualidad especial de las enseñanzas de Buda". - Shangpa Rinpoche

La aspiración

"Sin el perfecto renunciamiento, es imposible apaciguar la inclinación hacia los frutos y los placeres del océano de la existencia cíclica. Puesto que la sed de la existencia encadena los seres,

¡buscad, primero, la aspiración a la liberación!". - Yhe Tsongkhapa

La práctica

"Apartarse de la no-virtud y practicar sin cesar la virtud, con cuerpo, palabra y espíritu: tales son las tres formas de práctica". - Nagarjuna

La comprensión

"Uno en todos, todos en uno… Si sólo se comprende esto, ¡No te preocupes más por no ser perfecto!". - Sosan

El pasto seco

"La gente que cultiva el Camino es como el pasto seco: es esencial mantenerlo alejado de un fuego que se acerca. La gente que cultiva el Camino mira al deseo como algo de lo cual debe mantenerse distante". - Sutra de los Cuarenta y Dos Capítulos

La felicidad

"Muchas de las creencias populares son infundadas y sin sentido; las personas que vislumbran la causa y el efecto sabrán llevar una vida correcta y dejar el comportamiento y el pensamiento oportunista. Pues las ganancias o las pérdidas actuales, no son resultados eternamente inmutables. Si miramos más hacia delante, ellos serán futuras causas. Nosotros siempre estamos en el punto inicial de la vida.

Solamente a través del esfuerzo presente, aprovechando el momento y mirando hacia el futuro, la felicidad vendrá". - Pu Xian

La práctica

"Abandona todas las dudas y ama el esfuerzo por cumplir la práctica". - Atisha

La ilusión

"Todo lo que vamos a perder - en esta vida o en una vida futura - es la ilusión vana de ser individuos. Es esta ilusión, dicho sea de paso, la que es responsable de todas las frustraciones de la vida y de la mayor parte de sus sufrimientos. Es una felicidad perderla". - John Blofeld

La Ruta

“El mal aumenta las deudas que tienen que pagarse, el bien libera y paga; evita el mal, haz el bien; conserva tu imperio sobre ti mismo. Tal es la Ruta.” - Edwin Arnold

La serpiente y el dragón

"Cuando una serpiente se convierte en dragón no cambia sus escamas. Y cuando un mortal se convierte en sabio no cambia su rostro". - Bodhidharma

El sufrimiento

"La oposición entre nuestro afán de querer ver un “yo” sólido y el hecho real de que éste no existe, es lo que produce el sufrimiento continuo de la existencia humana. Cuando la realidad no es lo que deseamos y nos empecinamos en que así sea, lo que resulta es sufrimiento. Mientras más negamos lo que en verdad experimentamos, más intenso es nuestro dolor; mientras más luchamos, más egocéntricos, neuróticos, indiferentes a los

otros y perversos nos volvemos". - Reginald Ray

La verdad

"La cantidad de gente que cree en una idea no es indicadora de la verdad o falsedad de esa idea. La única manera mediante la cual podemos decir si una idea es verdadera o no, es observando los hechos y examinando la evidencia". - S. Dhammika

Mente serena

"Para adquirir una mente serena, cuanto mayor sea el afecto que sientas por los demás, mayor será tu satisfacción". - Tenzin Gyatso

Lo sencillo

"Atiende a lo sencillo y a lo genuino, reduce tu egoísmo y restringe los deseos". - Libro del Dào

La búsqueda

"No hay Budas si no es en los seres vivientes. Al no saber que está aquí cerca, lo buscamos lejos. ¡Qué lástima! Es como el que llora de sed estando en el agua". - Hakuin

La actitud

"No es más que cuestión de tiempo que enemigos, amigos y desconocidos intercambien sus papeles respectivos. Por esto, no tiene sentido que sienta atracción por unos, odio por otros, e indiferencia por los demás. Debería generar y mantener una actitud cálida y amistosa, igual hacia todos los seres". - Lam Rim

Las dudas

"Cuando las cosas se revelan en su verdadera naturaleza al sabio que medita con fervor, entonces desaparecen todas sus dudas, ya que descubre que todo tiene una causa". - Udana

La práctica

"La primera práctica del Dharma es mantener la honestidad en el pensamiento y la acción". - Padmasambhava

Las corrientes poderosas

"Todos los seres ordinarios son arrastrados por el continuo de las cuatro corrientes poderosas: nacer, envejecer, enfermar y morir. Son atados con las apretadas ataduras de acciones a las que resulta difícil oponerse.

Han entrado en la jaula de hierro de percibir la entidad propia de la existencia inherente. Están totalmente obnubilados por la espesa oscuridad de la ignorancia". - Yhe Tsongkhapa

Los ecos

"Si uno no hace ningún esfuerzo en los medios de controlar el auto-apego en la propia mente, entonces, a pesar de que uno proclame inmensas y profundas verdades espirituales, ellas serán como ecos". - Geshe Rabten

La comprensión

"El sendero budista enfatiza el papel que juega la sabiduría como instrumento de liberación, y la sabiduría no sólo debe comprender la penetración de las profundidades del momento, sino una comprensión de los horizontes del pasado y del futuro dentro de los cuales se desarrolla nuestra existencia presente". - Bhikkhu Bodhi

La verdad

"La verdad se encuentra en la vida y no meramente en el conocimiento conceptual. Prepárate para aprender a través de toda la vida y a observar la realidad en ti mismo y en el mundo en todo momento". - Thich Nhat Hanh

Nada que buscar

"El hombre que no tiene nada que buscar, no pasa sus días argumentando sobre el líder y el ladrón; esto es eso, esto no lo es, forma y esencia y otras proposiciones vanas". - Rinzai

El despertar

"Todos los fenómenos son impermanentes, todo es vacío. Este es justamente el gran y completo despertar del Buda". - Yoka Daishi

La mente

"No hay nada en los tres mundos más formidable que la mente". - Shantideva

La siembra

"Los mortales no dejan de crear karma y equivocadamente insisten en que no hay retribución. ¿Pero acaso pueden negar el sufrimiento? ¿Pueden negar que lo que siembra el estado mental presente no es lo que recoge el siguiente estado mental?". - Bodhidharma

La mirada interior

"Nos asusta mirar hacia dentro, porque nuestra cultura no nos ha dado ninguna idea de lo que vamos a encontrar". - Sogyal Rimpoché

Ganancias y pérdidas

"Abandona la consideración de ganar o perder: una sabiduria que todo lo abarca aparecerá ante ti". - Sheng Yen

La unidad

"Cuando no se entiende apropiadamente la unidad absoluta de las cosas, tanto la negación como la afirmación tenderán a ser un criterio unilateral de la realidad". - D.T. Suzuki

La fe

"Aunque uno llegue a encontrar el Camino, es aún más difícil hacer surgir la fe". - Sutra de los Cuarenta y Dos Capítulos.

La aflicción

"Despréndete de tu propia disposición mental errónea. Elimina la aflicción. Sin que el odio y el amor afecten la mente, estira tus piernas y duerme".

- Hui Neng

La comprensión

"Quienes comprenden la lógica de las funciones mentales, consideran los deseos, las ansias, las preferencias y las aversiones como cosas externas. Por ello, nada les deleita, nada les enfada, nada les gusta, ni nada les produce dolor. Todo es misteriosamente lo mismo; nada es erróneo, nada es correcto". - Wen-Tzu

Las fantasías

"Reforzar las fantasías no acerca a la realidad". - Soko Daidó

El Buda

"El Buda reside en nuestra mente, en nuestra habla y vida diaria". - Sheng Yen

La Vía

"Mientras que no conocen la auténtica vía, ya sea en el budismo o en los asuntos mundanos, todo el mundo piensa que su camino es seguro y es algo bueno, pero desde el punto de vista de la vía correcta del espíritu, comparada con las pautas sociales generales, la gente se aparta de la verdadera vía por desviaciones personales de su mente y por desviaciones individuales de su visión". - Miyamoto Musashi

La limitación

"Cuando uno discrimina demasiado, se limita. Cuando se es demasiado exigente, o demasiado ambicioso, la mente no es rica ni autosuficiente. Cuando la mente original deja de ser autosuficiente, se pierden todos los preceptos". - Shunryu Suzuki

La compasión

"Así como la sabiduría abarca el lado intelectual o comprensivo de nuestra naturaleza, la compasión trata el costado emocional o sentimental de nuestra naturaleza". - S. Dhammika

La mente

"El último gurú es la propia mente; si uno busca un gurú en cualquier otro lado, es como si tratara en vano de zafarse de la propia mente". - Milarepa

La comprensión

"Cuando la ilusión se desvanece, en el mismo instante cada uno puede comprenderse a sí mismo". - Tozan

El estancamiento

"Abandonad el Dharma y el no-dharma que se estancan en vuestro corazón, y entonces no dejareis de llegar a la gran Sabiduría profunda. Seréis como el ebrio cuando vuelve en sí después de disipada su ebriedad". - Muso

La búsqueda

"La gran mente es algo que se expresa, no algo que se descifra. La gran mente es algo que se tiene, no algo que se busca". - Shunryu Suzuki

El orgullo

"Para purificar nuestro orgullo necesitamos deshacernos de nuestro ego, adhiriéndonos al desarrollo de la sabiduría de la igualdad". - Thrangu Rinpoche

La contemplación

"Quien desee entender a todos los Budas en los tres períodos del tiempo, deberá contemplar la naturaleza del reino del Dharma: los Tataghatas están hechos sólo de la mente". - Hsuan Hua

La realidad

"Sólo hay una realidad, pero no es para ser comprendida ni obtenida". - Huang Po

La unidad

"Disolver la mente es un asunto de no-hacer: evita simplemente apegarte a lo que ves y piensas. Abandona el concepto de que estás separado de la mente omnisciente del universo". - Hua Hu Ching

Las mariposas

"Se precipitan, no encuentran la verdad; se fabrican nuevos y nuevos lazos, y como las mariposas nocturnas caen en la lámpara: así algunos se entregan a lo que oyen, a lo que ven". - Udana

La avidez

"La cizaña daña los campos como la avidez a la humanidad". - Dharmapada

La conciencia

"Contempla el mundo y sé consciente de su impermanencia".

- Sutra de los Cuarenta y Dos Capítulos

El Dharma

"Cuando no conocemos todavía el verdadero Dharma, ya nos sentimos repletos por el Dharma, pensamos que lo poseemos y que nuestro trabajo se ha acabado. Cuando el Dharma rellena verdaderamente el cuerpo y el espíritu, sentimos nuestra propia insuficiencia". - Dogen

Los mejores días

"Las flores de primavera, la luna de otoño; la brisa de verano, la nieve del invierno. Si las cosas sin importancia no desordenan tu mente, tienes los mejores días de tu vida". - Mumon

La tranquilidad

"El equilibrio, la paz y la tranquilidad del no-ego permiten saborear lo que no tiene precio". -Soko Daidó

La causa

"La causa de nuestro deambular a través de los seis mundos, es que estamos perdidos en los oscuros caminos de la ignorancia y nos extraviamos cada vez más en la oscuridad". - Hakuin

Necesidad y deseo

"No es mucho lo que necesitamos, es excesivo lo que deseamos".

- Sheng Yen

Los argumentos

"La iluminación propia y el cultivo no se encuentran en los argumentos". - Hui Neng

La generosidad

"La perfección de la generosidad es la mágica gema para colmar las esperanzas del mundo, la mejor herramienta con la cual cortar el nudo de la avaricia que constriñe el corazón". - Yhe Tsongkapa

La mente

"Quien no domina su propia mente no ha de esperar dirigir a otros". - Milarepa

La paz

"Por medio del temor es imposible que haya paz genuina y verdadera". - Walpola Rahula

La inspiración

"Con gozo en el voto de la ética, me inspiraré en el Despierto". - Atisha

La unidad

"Medita en la unidad de toda energía. Así tú serás libre de dolor, terror y confusión". - Bardo Thodol

La otra orilla

"Pocos entre los seres humanos son los que cruzan a la otra orilla. La mayoría solamente suben y bajan por la misma orilla". - Dharmapada

La puerta

"Mientras existan tus superficiales ambiciones mundanas, la puerta no se abrirá". - Hua Hu Ching

La sabiduría

"Si sois capaces de contemplar el no pensamiento, ya estáis encaminados en la dirección de la

sabiduría de los Budas". - Hanshan Deqing

La humildad

"Para contrarrestar la arrogancia o el orgullo, uno debe pensar en las propias deficiencias para hacer brotar la humildad". - Tenzin Gyatso

La esperanza

"Nunca debemos rendirnos a la fatalidad, pensando que una vez que hayamos cometido una mala acción ya no hay esperanza". - K. Sri Dhammananda

La rueda

"Los tontos se pierden en la variedad de métodos y dan vueltas sin fin en la rueda de la vida y la muerte". - Dazhu Huihai

La paciencia

"No hay vicio como el odio, y no hay austeridad como la paciencia. Por lo tanto, uno debe cultivar sincera e intensamente la paciencia en varias formas". - Shantideva

Vida y muerte

"La vida es una posición instantánea y la muerte es también una posición instantánea. Es idéntico, por ejemplo, a la relación entre el invierno y la primavera. No pensamos que el invierno se hace primavera y no decimos que la primavera se hace verano". - Dogen

La pureza

"Mira y ve la pureza del capullo de loto, entonces sábelo: nada mancha al corazón". - Meng Haoran

El viaje

"Contemplación por la mañana. Quitar las malezas por la tarde. Las alegrías y trabajos de un solo día son parte de todo un viaje." - Deng Ming Dao

La superficie

"Llegar a lo que la inteligencia conoce es quedarse muy en la superficie". - Zhuang Zi

La confusión

"La confusión surge en el terreno de las apariencias". - Lie Zi

El verdadero Buda

"El verdadero Buda no tiene silueta, el verdadero Camino no tiene sustancia, el verdadero Dharma no tiene forma". - Rinzai

Los medios

"Los medios utilizados por un Maestro no siguen ningún camino definido. Son parecidos a la chispa y al rayo". - Muso

Lo irreal

"Si analizáis vuestro reloj, no encontraréis el «mi» en ninguna parte. Todo lo que encontraréis será «reloj». Así que el «mi» es un concepto o una imputación mental que no es real. No obstante, nos fijamos tanto en este concepto de «mío» que nos hacemos sufrir a nosotros mismos". - Thrangu Rinpoche

El impedimento

"Los rótulos sectarios constituyen un impedimento de la aprehensión de la Verdad, y engendran dañosos prejuicios en la mente de los hombres". - Walpola Rahula

El dualismo

"El dualismo es fruto de una mente ilusoria que percibe equivocadamente y siempre genera conflicto y separatividad". - Denko

La felicidad

"Repentinamente advertí que la tranquilidad es realmente felicidad". - Wang Wei

Igualdad y unidad

"Sólo cuando se retorna a la igualdad y a la unidad radical es posible evitar la perdición". - Lie Zi

El pensamiento

"Cuando aparece un pensamiento, todo aparece. Cuando un pensamiento desaparece, todo desaparece. La aparición y desaparición de un pensamiento es la creación y la destrucción de todo el universo, la vida y la muerte". - Man Gong

El bien

"Obra el bien sin adherirte a la fama, como quien obra el mal procura no adherirse al castigo". - Zhuang Zi

La Unidad

"Confieso que no hay nada que enseñar: ni religión, ni ciencia, ni un conjunto de informaciones que puedan conducir tu mente al Dào. Hoy hablo de esta manera, mañana de otra, pero siempre en el Camino que está más allá de las palabras y más allá de la mente. Para emprender éste Camino, basta con ser consciente de la unidad de las cosas". - Hua Hu Jing

Las cualidades

"Si tenemos una joya que cuesta mucho dinero, pero no sabemos lo que es, no nos ocuparemos de ella, la tiraremos a la basura y no le sacaremos provecho. Pero si la reconocemos por lo que es, la limpiamos y la utilizamos adecuadamente, nos puede proporcionar un gran beneficio. Del mismo modo, si tomáis el control de vuestra mente, podéis lograr realmente cualidades tremendas. Si no tomáis el control y dejáis que permanezca en un estado de miseria, las cualidades que se encuentran en vosotros nunca se manifestarán". - Thrangu Rinpoché

El Buda Verdadero

"El Vacío es fundamentalmente sin dimensiones espaciales, ni pasiones, ni actividades, ni errores ni entendimiento correcto. Deben entender claramente que en él no hay cosas, ni hombres, ni Buddhas; porque este Vacío no contiene ni la más pequeña brizna de cualquier cosa que pueda ser vista espacialmente; no depende de nada y no está apegado a nada. Es todopenetrante e inmaculadamente bello; es el Absoluto existente por sí mismo y no creado. Entonces, ¿cómo, incluso, puede ser una materia de discusión que el Buddha Verdadero no tiene boca y predica el Dharma, o que el oído Verdadero no requiere orejas, porque, quién podría oírlo? ¡Oh, es una joya más allá de cualquier precio!" - Huang Po

La concentración

"Es necesario mantenerse constantemente en el camino. El Zen no es un entusiasmo, no es un excitante, sino más bien la concentración en la rutina cotidiana". - Shunryu Suzuki

La realización

"La realización de la vida no es más que la realización de la muerte. Hacer algo con todo tu corazón y olvidarte de ti mismo en ello, es la verdad última". - Hogen Yamahata

La dirección

"Si sois capaces de contemplar el no pensamiento, ya estáis encaminados en la dirección de la sabiduría de los budas".

- Hanshan Deqing

La pérdida

"Todo el mundo reconoce que ha perdido algo, pero nadie sabe que lo que ha perdido es su verdadero yo". - Man Gong

La naturaleza esencial

"La naturaleza del Dào no está vacía ni no vacía. ¿Cómo es esto? Dado que la maravillosa sustancia del Dào no tiene forma, no puede percibirse, está vacía. Sin embargo, puesto que la sustancia inmaterial y sin forma del Dào tiene tantas funciones para responder a las distintas situaciones como granos de arena hay en el Ganges, también puede describirse como no vacía". - Dazhu Huihai

Las ataduras

"Las ideas, las palabras y las acciones dependen de sutiles actitudes mentales inconscientes. Y, a su

vez, estas actitudes, ocultas normalmente tras su propia subjetividad, se ven reforzadas por dichas ideas, palabras y acciones. No es de extrañar, pues, que el Zen denomine “atarse sin cuerda” a este tipo de esclavitud". - Thomas Cleary

El karma

"No estudiamos el karma para identificar las causas específicas por las cuales algo negativo nos sucede. Ese ejercicio es inútil. Comprendemos la ley del karma para empeñarnos en crear causas positivas y eficaces en nuestra experiencia". - Tashi Nyima

La unidad

"En la mente de los practicantes chan, el universo es un todo integral, y el espíritu y los seres materiales son uno". - Jinghui

La mariposa

"El Tao hace surgir todas las formas, pero él mismo no tiene forma. Si intentas representar su imagen en tu mente, lo perderás. Es como clavar una mariposa con un alfiler: se capta la forma, pero se pierde el vuelo. ¿Por qué no contentarse simplemente con vivirlo?". - Hua Hu Ching

La joya de la mente

"¿Cómo puede uno medir el mérito de la joya de la mente, que es la semilla de la felicidad de los mundos, y el remedio para el sufrimiento de ellos?". - Shantideva

La sabiduría de la presencia

"Tal como el agua siempre es húmeda y el fuego siempre es caliente, la naturaleza de nuestra mente siempre es la sabiduría de la presencia. No podemos ser separados de nuestra naturaleza intrínseca". - Tulku Urgyen Rimpoché

La felicidad armoniosa

"La abstracción tranquila y la luminosidad del corazón son maneras de alimentar la vida. La felicidad armoniosa y el desinterés vacío son maneras de asegurar la virtud". - Wen Tzu

El conocimiento

"Lo que llamamos “vida” no es sino un instante de conciencia. Esto no es percibido por los seres. Por eso es valioso el conocimiento verdadero de uno mismo". - Nagarjuna

La culminación

"Sin alcanzar la calma, los conocimientos superiores no se elevarán. Por consiguiente, dedicáos sin cesar a su culminación". - Atisha

La energía

"Concentrad vuestra energía en la Vía que indica el absoluto sin desvío". - Dogen

La discriminación

"La discriminación entre el "yo" y los demás conduce a la desigualdad, a destruir las cosas y dañar a los seres vivos como si se tratara de algo sin ningún valor". - Xu Yun

La felicidad

"Feliz es la virtud milenaria; feliz es la confianza bien establecida; feliz es la adquisición de la sabiduría; feliz es la abstención del mal". - Dharmapada

La corriente

"Apegados a su apego y a sus ataduras, jamás atravesarán la grande y poderosa corriente". - Udana

La no-práctica

"Una persona que practica debe hacer la práctica de la no-práctica, que es más difícil de lo que pensamos que es la práctica". - Man Gong

La libertad

"La libertad del Zen, aunque presente y accesible,es, paradójicamente, escurridiza cuando la buscamos deliberadamente". - Thomas Cleary

La práctica

"En nuestra práctica, no se abriga ningún propósito, no se propone ninguna meta en particular, ni se establece ningún objeto especial de adoración". - Shunryu Suzuki

Lo siguiente

"El Chan es un resbaladizo poste de cien pies. Es difícil de subir. Pero una vez que un practicante se encuentra sentado en lo alto, ¿qué es lo próximo que debe hacer? Dejarse caer". - Xu Yun

La verdad

"El regalo de la Verdad es más excelso que cualquier otro regalo. El saber de la Verdad es más excelso que cualquier otro saber". - Dharmapada

El Nirvana

"Entregar todo es Nirvana, y mi mente busca el Nirvana. Si debo entregar todo, es mejor que se lo dé a los seres sintientes". - Shantideva

La determinación

"Si no se tiene determinación, todo será como vislumbrar vagamente a un caballo que atraviesa galopando por una ventana: en un pestañeo se habrá ido". - Mumon

La mente

"Debes descansar tu mente en paz, sin orgullo, como un cadáver... Descansa tu mente inmutablemente, tal como una montaña que no se estremece, porque la esencia de la mente es libre de toda falsa aseveración". - Milarepa

El resultado

"Pensamos en nosotros e ignoramos a los demás y el resultado es que siempre nos sentimos desgraciados y sufrimos". - Tenzin Gyatso

Temas de inspiración: el budismo Vajrayana

Todo lo que somos es el resultado

de lo que hemos pensado;

está fundado en nuestros pensamientos

y está hecho de nuestros pensamientos".

- Buda Sakyamuni

El Zen es "la enseñanza sin palabras". Pero el asiento del león no es cualquier asiento. En las diversas corrientes del Zen encontramos enseñanzas del Sutra y del Tantra. En el contexto de este sitio, el lector podrá observar diversos aspectos de la visión de los ancianos (Theravada), como por ejemplo las profundas enseñanzas del Dharmapada. En este otro apartado, denominado Vajrayana, el lector encontrará plurales perspectivas del budismo indio y tibetano que, como el Zen, forma parte del llamado gran vehículo (Mahayana).

En la realización de una espiritualidad no sectaria, las materias aquí tratadas son fuente de poderosas inspiraciones para la práctica del camino espiritual.

Las ramas de un manzano no son iguales,

pero sus frutos son idénticos.

¡Qué tontos quienes desprecian
a alguna de sus ramas:
rascándose los egos
se perderán sus frutos

Maestros de la India y del Tibet

Maestros de la India

Nagarjuna

"Si deseas alcanzar el despertar insuperable
para ti mismo y para el mundo,
la raíz es el desarrollo de un pensamiento altruista
estable y firme como una montaña,
una compasión que todo lo abarca
y una sabiduría trascendente desnuda de dualidad".

Asanga

"Todo lo interno es vacío.
Todo lo externo es vacío.
No hay ningún conocedor
que contemple la vacuidad".

Shantideva

"Pido a los Buddhas de todas las direcciones
que enciendan la lámpara del Dharma
para todos aquellos que vagan
en la oscuridad del sufrimiento".

Padmasambhava

"Puesto que la mente carece de identidad concreta que pueda ser mostrada,
permanece sin distracción, más allá de toda meditación,
en el estado natural no fabricado y espontáneamente presente.

Cuando reposas de ese modo, la liberación acaece por sí misma,
y esto es lo que se denomina iluminación".

Kamalashila

"La meditación sobre el amor benévolo comienza con
vuestros amigos y los seres queridos. Tiene como objeto el
deseo de que ellos encuentren la felicidad. Poco a poco,
extendéis el alcance de vuestra meditación hasta incluir a los
extraños e incluso a vuestros enemigos. Acostumbrándoos a
la compasión, engendraréis gradualmente el deseo espontáneo
de liberar a todos los seres. Por lo tanto, tras haberos
familiarizado con este deseo y tomando la compasión como
base, meditad sobre el espiritu del despertar de la bodhichitta."

Atisha

"La joya de la fe, la joya de la ética, la joya de la generosidad,
la joya del escuchar, la joya del respeto, la joya de la vergüenza
y la joya de la inteligencia; estas son las joyas supremas.
Estas siete joyas nunca se agotan."

Tilopa

"El supremo logro consiste en realizar la inmanencia sin expectativas.
Al principio un yogui siente que su mente se desploma como una catarata;
a medio camino, igual que el río Ganges, fluye lento y pausado;
al final es como un inmenso océano
donde las luces de hijo y madre se funden en uno".

Maestros del Tibet

Gampopa

"Cuando, a través del poder de la bondad amorosa se asoman lágrimas a los ojos
y se ponen de punta los pelos del cuerpo, eso se denomina gran bondad amorosa.
Si se dirige este tipo de mente hacia todos los seres sensibles por igual,
se le denomina bondad amorosa inconmensurable.
Cuando no se desea felicidad para si mismo sino que para otros seres sensibles,
esa es la perfección de la práctica de la bondad amorosa".

Götshangpa Gönpo Dorje

"Cuando llega la hora de abandonar este cuerpo, esta cubierta ilusoria,
que ello no te cause ansiedad ni pesar;
en lo que debieras de entrenarte
y debiera de quedar despejado de toda duda para ti,
es que no hay tal cosa como el morir;
es solo la Luz Clara, la madre, y la luz clara del hijo que se están uniendo.
¡Cuando la mente abandona el cuerpo, que absoluto deleite!

Longchen Rabjam

"¡Ay! Después de haber reunido en torno a uno
a un gran círculo de personas
a través de todo tipo de medios hábiles,
uno puede tener una comunidad monástica floreciente.
Pero esto es fuente de riñas, y ocasiona grandes apegos en uno.
Permanecer solo es mi consejo de corazón".

Tsongkhapa

"Sin la firme intención de liberarse definitivamente de la existencia cíclica,
no hay forma de atenuar el apego al buscar los efectos placenteros en el océano de la existencia cíclica"

Kelsang Gyatso, VII Dalai Lama.

"Un viento que sople
a través de un jardín de madera de sándalo,
con total seguridad portará un olor agradable;
y el viento sobre un gran montón de mierda,
olerá desagradablemente;
similarmente, el que los amigos de uno
sean virtuosos o no virtuosos,
hará que la vida de uno se desarrolle de forma acorde.
Por tanto, se sabio eligiendo".

"Vence al apego y rechazo,
y en su lugar ten una actitud
que esté humedecida con el amor

que contempla con placer a todos los seres.
Mora en la compasión que quiere ver
a todos los seres libres del sufrimiento,
y en la mente que toma sobre sí
el peso del bienestar del mundo".

Patrul Rimpoché

"Si tus acciones concuerdan con el Dharma,
tú serás el antagonista de todo el mundo;
Si tus palabras están cargadas de verdad,
la mayoría de la gente se enfadará.
Si tu mente es verdaderamente buena y pura,
ellos juzgarán esto como un defecto.
Ahora es el momento de mantener tu propia vía escondida.
Esconde tu cuerpo permaneciendo solo en la soledad de la montaña;
Esconde tu habla restringiendo tus contactos, y hablando poco;
Esconde tu mente siendo continuamente consciente de tus faltas solamente.
Esto es lo que significa ser un yogui oculto".

Thubten Gyatso, XIII Dalai Lama.

"En el entrenamiento espiritual, la bodhicitta es como un diamante.
Lo mismo que un diamante puede erradicar la pobreza
y satisfacer todas las necesidades,
la bodhicitta erradica la pobreza espiritual,
y satisface todas las necesidades espirituales.
Al igual que un fragmento de diamante
eclipsa a todos los demás ornamentos,
incluso el desarrollo parcial de la bodhicitta
sobrepasa completamente los logros de las prácticas inferiores.
Una pequeña parte de un diamante,
es mucho más preciosa que un trozo mayor
de cualquier otra gema inferior".

"La bodhicitta
tiene el poder inherente de eliminar
la oscuridad interior
de las emociones aflictivas y los engaños,
tales como el aferramiento
a la falsa naturaleza del yo y de los fenómenos".

Tenzin Gyatso, Su Santidad el XIV Dalai Lama

"La idea de tener un budismo occidental es perfectamente válida.

Ustedes saben que el budismo es original de la India.

Cuando llegó a diferentes lugares, se mezcló con las tradiciones culturales locales y se convirtió en el budismo tibetano, chino y japonés".

Seis perspectivas

¿Qué es el Vajrayana?

El loto es una preciosa flor cuyas raíces llegan al fondo de los estanques. Esa flor, que representa la pureza y la budeidad, no es de aire. Es la consecuencia de las materias que sus rizomas absorben en las aguas estancadas.

Vajrayana es una expresión del Mahayana, que junto con la escuela Theravada, vertebran el conjunto de las enseñanzas del budismo.

Vajra, en sánscrito, significa diamante, y yana, el camino.

El camino o vehículo diamantino hace énfasis en la enseñanza directa, de maestro a discípulo (1), porque atiende a la liberación de los obstáculos de realización, que son particulares, mediante la enseñanza y la práctica de la bodhicitta, nuestra aspiración al despertar, estableciendo, con medios hábiles (2), la fusión entre los principios y la práctica, entre la sabiduría y la compasión, equilibrando de este modo nuestra percepción de la realidad ilusoria y nuestra naturaleza original.

No debemos entender que la práctica del Vajrayana, en su sentido de los anotados medios hábiles, es patrimonio de una escuela determinada, pues de hecho, desde una perspectiva práctica, cada tradición budista enseña a través de ellos. Las especificidades mentales y emocionales de las personas que aspiran al despertar no son percibidas o resueltas de una sola manera. Pero como conocimiento consistente, la tradición Vajrayana incorpora elementos muy variados, incluyendo la ingeniería de nuestros pensamientos, de nuestras emociones y de nuestras pasiones, siguiendo con ello una larga tradición de enseñanzas que se remonta a las prácticas espirituales de la India, a la enseñanza de Buda, a su ética, sus Nobles Verdades, el Camino del Medio y el Noble Óctuple Sendero. Gracias especialmente al budismo tibetano, ese cuerpo de enseñanzas ha llegado a todos.

Nuestros problemas y obstáculos de realización pueden ser los puntos fuertes que nos permitan sostener la bodhicitta para alcanzar nuestra liberación. Si el loto desprecia el barro, ¿de qué se nutriría? La realidad ilusoria y nuestra ignorancia son el estanque, porque si observamos con atención, el samsara (3) es el gran libro de aprendizaje que nos guía por el océano de la sabiduría profunda.

--

Notas:

(1) Evidenciando la cuestión de la transmisión, en la literatura clásica del Zen, en su Canto del Despertar Súblto, Yoka Daishi enseñó: "Si no tienes aún la comprensión, yo te confirmaré ahora, más profundamente".

(2) En el Zen, con relación al asunto de los medios hábiles, en el Samadhi del Espejo Precioso, Tozán enseñó: "Por su complejo de inferioridad, que les hace ver los objetos como si fueran un raro tesoro,

y puesto que los hombres tienen el horror en su espíritu, el maestro ha de convertirse en gato o en buey blanco".

(3) En el Zen, en el Sermón del Despertar, Bodhidharma enseñó: "Mortalidad y budeidad son como el agua y el hielo. Estar afligido por los tres venenos es la mortalidad. Estar purificado por las tres liberaciones es la budeidad. Lo que en invierno se congela dando paso al hielo se deshace en agua en verano. Elimina el hielo y no habrá agua. Si te deshaces de la mortalidad no habrá budeidad". Y en el Canto del Despertar Súbito de Yoka Daishi: "En el mundo de los deseos, podemos practicar el Zen por el poder de la sabiduría. Cuando el loto nace en el fuego jamás puede ser destruido".

Cuatro consejos de Atisha

"Puesto que no llegaréis a ser un Buda sólo con un mero conocimiento del Dharma, esforzaos en la práctica con entendimiento", enseñó Atisha.

Conocer es entender, saber. Mediante nuestras facultades intelectuales, podemos ser capaces de conocer las características de la enseñanza de Buda. Pero saber no es suficiente. Si observamos con atención, muchos de nuestros conocimientos los relegamos al olvido, o simplemente son irrelevantes desde una perspectiva existencial. Lo propio ocurre con el conocimiento del Dharma. Puede ser una poderosa luz interior si es capaz de iluminar nuestras acciones. Pero también puede ser un adorno más en nuestra cultura personal. Numerosos conocimientos, que podrían ayudarnos a comprender la realidad o a ser más felices, pueden permanecer indefinidamente envueltos en las telarañas de nuestras mentes. Únicamente proyectando esa luz interior hacia la totalidad de nuestra existencia, y particularmente a la totalidad de nuestras acciones, se iluminarán nuestros pasos. Esforzarnos depende de nuestra voluntad y de nuestra constancia. La voluntad y la perseverancia son esenciales para que nuestro comportamiento se adecue a la enseñanza de Buda. Mediante el entendimiento, tenemos una idea clara de las cosas. Mediante la práctica, acumulamos experiencia. De allí que Atisha nos recomiende "la práctica con entendimiento".

Así como el conocimiento puede quedar relegado entre las telarañas de nuestro cerebro, la práctica puede extraviarse en la niebla de nuestra inconstancia. Por eso Atisha nos habla del esfuerzo. La práctica con entendimiento no se genera de una manera ocasional, espontánea. La experiencia no se adquiere con acciones esporádicas, sino con habilidades prolongadas. Para que el tiempo vaya a nuestro favor en la práctica con entendimiento, precisamos del esfuerzo, de nuestra voluntad y de nuestra constancia. Para llegar a ser Budas, es necesaria la tenacidad, haciendo nuestro entendimiento inseparable de la práctica.

"Evitad aquellos lugares que turben vuestra mente, y permaneced allí donde vuestra virtud se incremente", enseñó Atisha.

Aunque pensemos que es en el mundo actual donde podemos hallar nuevas sensaciones y entretenimientos sin límites, realmente ni en eso somos originales. Los rincones del disfrute ordinario aparecen en el subsuelo, asombrando a los arqueólogos, cualesquiera que sea la ubicación de sus excavaciones. Y basta revisar una enciclopedia de arte para observar el modo en el que nuestros antepasados se divertían. La diversión, en sí, no es la cuestión. Es que, como sabemos, hay diversiones perturbadoras.

Si alteramos o interrumpimos el estado pacífico de nuestra mente, la inquietud se apodera de nosotros, y con ello la eficacia de nuestra propia naturaleza, la naturaleza búdica, en la constante práctica del Dharma. Nuestra naturaleza esencial se contrae cuando nuestra mente está perturbada y, así, es fácil que nuestra mente se dirija a los apegos, a las emociones pasionales y a los pensamientos duales. Pero Atisha no nos recomienda únicamente que permanezcamos allí donde podamos estar con nuestra naturaleza original, sino en aquellos lugares donde nuestra virtud se incremente.

"Puesto que las actividades mundanas nunca se acaban, limitad vuestras actividades", enseñó Atisha.

Así como hay infinitos lugares para la distracción y la perturbación de nuestra mente, son incontables las actividades que nos conducen a la inquietud. Limitar nuestras actividades es el camino de retorno a la quietud. Limitar es poner límites a esas actividades mundanas. Es importante reflexionar en torno a dónde comienza y dónde termina nuestra participación en el juego, lo que depende de nuestra aspiración al despertar. Si nuestra aspiración es firme, necesitamos de nuestro tiempo; mejor dicho, de nosotros mismos, para su realización. Esto es, de límites. Las actividades mundanas producen roles, y con ellos, lazos de acción y de interacción con esos entornos. Fácil es observar que el incremento de esos roles y de sus acciones correspondientes puede ser interminable. Nunca acaban.

La práctica con entendimiento y el incremento de nuestra virtud se convierten en un estado cuando, mediante la quietud, permitimos que la naturaleza original se expanda sin barreras. Con el concepto de actividad, Atisha nos habla del conjunto de acciones y omisiones que nos llevan un momento tras otro a vagabundear por el samsara, encadenando una acción a otra. Hablamos, pues, de conductas, en su sentido más amplio, lo que involucra no solo el elemento fenoménico de la acción física, sino también sus aspectos subjetivos o anímicos, que nos conducen de un estado mental a otro. Los límites son, así, necesarios.

"Seguís confinados en el samsara debido al poder de la pereza; por lo tanto, encended el fuego del esfuerzo de la aplicación".

El ciclo de renacimientos pertenece, sin duda, a nuestra esfera de libertad. Y con ese ciclo, la felicidad y el sufrimiento de nuestros nacimientos y muertes. Este ciclo, el samsara, posee otra característica, que es su naturaleza ilusoria, que observamos como real a causa de nuestra ignorancia. Estamos confinados, enseña Atisha. En efecto, estamos desterrados de nuestra naturaleza original. ¿Cuál es la causa? Ya nos referimos a la importancia del esfuerzo. No nos cuesta decir que podríamos realizar mayores esfuerzos en nuestra práctica cotidiana. Lo que nos cuesta es reconocer nuestra pereza.

Y es que ser perezosos no es bonito. Los monos perezosos son lentos, pero no indolentes, ni flojos. Nosotros sí. Descuidamos nuestra naturaleza original. No empleamos la debida diligencia en los asuntos del Dharma. De allí que sea importante observar las características del concepto de la pereza. Esas características atañen a la negligencia, al tedio. Y con ello, al desorden de nuestra mente. Es nuestra pereza la que no nos permite poner límites. Es la pereza lo que nos hace permanecer en lugares que turban nuestras mentes. Es nuestra pereza, en fin, la que impide que nuestra aspiración al despertar nos libere del confinamiento del samsara. De allí que Atisha toca el resorte más hondo: el de nuestra esfera de libertad.

La quintaesencia de la enseñanza

Dijo Milarepa:

"La manifestación, el vacío y la indiferenciación

son la quintaesencia de la visión.

La iluminación, la mente vacía y la concentración

son la quintaesencia de la meditación.

El desapego, el desligamiento y la completa indiferencia

son la quintaesencia de la acción.

La ausencia de esperanza, de miedo y de confusión

es la quintaesencia de la realización.

El desistimiento, el desvelamiento y la indiscriminación

son la quintaesencia de los preceptos".

La quintaesencia es lo más puro, lo más fino y acendrado de alguna cosa; en este caso, de la visión, de la meditación, de la acción, de la realización y de los preceptos.

Se trata de la esencia más refinada del Dharma. Milarepa cantó estos versos cuando uno de sus benefactores le pidió las instrucciones esenciales. Tal síntesis conceptual sólo es posible cuando la sabiduría y la práctica se encuentran. Entonces el Dharma se transforma en experiencia y la palabra es del todo verdadera.

Él enseñó:

"Las nubes son fugaces y cambiantes,

sin embargo, no se apartan del cielo;

las olas del océano son poderosas,

sin embargo, no se separan del mar;

pesado y denso es un banco de niebla,

sin embargo no se separa del aire;

la mente corre frenética en la variedad,

sin embargo, no se separa del vacío".

Aunque en nuestra percepción ordinaria establecemos una separación, una individualidad de los seres y los objetos de nuestra mente, resulta meramente ilusoria. Las nubes, las olas, los bancos de niebla, e incluso nuestra propia mente, carecen de entidad por sí mismas. La variedad supone diferencias, pero al mismo tiempo mutabilidad. Sujeta a las transformaciones de la impermanencia, esa individualidad establecida por nuestra percepción ordinaria atiende a los accidentes, y así decimos que un pato es diferente a un pollo, aunque ambos tengan pico y alas. Nuestras mentes suelen estar educadas para observar los accidentes, las diferencias, y no las semejanzas. Son éstas las que nos permiten conocer las afinidades y los estrechos lazos del samsara. La no separación reduce esa distancia; permitiéndonos una percepción más cabal de la realidad como unidad, que al apretar del todo los hilos de la tela resulta indiferenciada.

El Budismo no es una cuestión de ideas sobre las que hay que pensar. Es la comprensión de una verdad íntima que no puede ser expresada con palabras y que atañe a nuestra naturaleza original. Este contenido inexpresable deviene en una práctica cotidiana que alumbra nuestros pasos a través de la sabiduría y de la compasión, protegiéndonos de todos los sufrimientos originados por la ignorancia y el egoísmo. La sabiduría y la compasión nos permiten comprender la naturaleza ilusoria de la separación del yo y los otros, y contribuye a devolvernos el sentimiento equilibrador que nos proporciona la percepción de la unidad. La vida es como la corriente de un río que fluye sin cesar: son nuestros egos los que, separando una porción de agua a la que llamamos el yo, la retenemos y estancamos. El factor esencial que causa nuestro aislamiento, es el miedo. Meditar es penetrar en la vía del no-temor, clarificando nuestro espíritu.

Son muchos asuntos los que nos causan temor, como carecer de techo, de alimento, de abrigo, la pobreza o la soledad. Milarepa se refiere a todo ello en estos versos:

"Construí la casa por temor,

la casa de Sunyata, la vacía naturaleza del ser;

ahora ya no temo que se derrumbe".

Él nos habla de edificar la casa por temor. No utiliza el símil por casualidad, pues de hecho construyó casas y sabe bien de lo que habla. El miedo es una perturbación angustiosa del ánimo, por un riesgo o daño, real o imaginario, así como la aprensión de que suceda algo contrario a lo que se desea. Las incertidumbres de la vida llevan consigo tales perturbaciones. Entonces, tratamos de reducir esos riesgos. Pero en el camino, nos podemos volver avariciosos, egoístas, y generar conductas que causen más sufrimiento. A veces, cuando nos refugiamos en la Triple Joya, lo hacemos por temor a la incertiumbre derivada de la impermanencia. Por miedo al sufrimiento. En nuestra inconstancia, ese refugio se puede venir abajo, También en el camino espiritual podemos albergar temores. Por ejemplo, a quedarnos solos con nosotros mismos y a penetrar en el reino de la vacuidad, quedándonos sin yo, sin mente, sin suelo. Es el temor fruto de la ignorancia, a los riesgos de lo imaginario. Pero no ocurre así cuando somos constantes y unificamos mente y acción en la práctica del Dharma, generando la fusión de la sabiduría y la compasión. Cuando la casa está sólidamente edificada, es gracias a la experiencia, y entonces no hay por qué temer a que se derrumbe. En la realidad indiferenciada -inspiró Milarepa en otros versos-, el practicante es "la Casa de Buda". Bajo su inspiración, está en nuestra mente todo lo demás.

Las palabras de Milarepa son la quintaesencia de la enseñanza. Para desterrar nuestros temores, no hay nada mejor que recordar sus versos:

"Yo, el yogui, con la joya que satisface todo deseo,

siento alegría y felicidad doquiera que esté.

Por temor al frío, busqué abrigo;

el abrigo que he encontrado

es el calor vital.

Ahora ya no temo al frío.

Por temor a la pobreza, busqué riquezas;

la riqueza que he hallado

son las inextinguibles Siete Joyas Sagradas.

Ahora ya no temo a la pobreza.

Por temor al hambre, busqué alimento;

el alimento que he hallado es el Samadhi de Esoidad.

Ahora ya no temo al hambre.

Por temor a la sed, busqué bebida;

la bebida celestial que he hallado

es el vino de una mente atenta.

Ahora ya no temo a la sed.

Por temor a la soledad, busqué un amigo;

el amigo que he encontrado

es el gozo del perpetuo Sunyata.

Ahora ya no temo a la soledad.

Por temor a descarriarme,

busqué un sendero recto a seguir;

el ancho sendero que he hallado es el Sendero de Dos en Uno.

Ahora ya no temo perder mi camino.

Soy un yogui con todas las posesiones deseables,

un hombre feliz doquiera que esté".

Aunque un único instante es suficiente para percibir el delicado perfume de la sabiduría de Milarepa, cada palabra suya es un océano de experiencias vitales y espirituales.

La compasión del Guru

En su gabinete de lectura, un catedrático de Derecho observa con satisfacción su biblioteca. Allí está la Tópica de Aristóteles, la Metafísica de las Costumbres de Kant, la Filosofía del Derecho de Hegel. Y tántas otras obras de los grandes juristas, como las de Ihering o Carrara. Luego, cerrando los ojos, se acuerda de su profesor de Derecho Constitucional. Aunque falleció hace algunos años, sigue viendo su rostro en la pantalla de la mente. Eran tiempos -se dijo- en los que se respetaba la idea de justicia. En ese mismo instante, a muchos kilómetros de allí, un joven estudiante de arte estudia la obra de Paul Klee, impactado por su honda contribución al desarrollo del arte abstracto. Observa los medios, la técnica.

Cuando examinamos la vida de Buda y de los Maestros que protegieron su legado y extendieron los caminos del Dharma, puede llamarnos la atención cuánto estudiaron, viajaron y trabajaron, sin espíritu de provecho, para liberar a los seres afligidos de los sufrimientos del samsara. Ni las dificultades geográficas, ya sea en las extensas planicies de China, en los altos picos del Himalaya o en los desiertos de Mongolia, ni las fieras de los bosques, ni las terribles inundaciones o sequías, ni las guerras y calamidades, ni las diferentes costumbres y lenguajes; ni siquiera la estupidez humana o las propias penalidades, limitaciones y enfermedades, fueron capaces de apagar la luminosa antorcha de sus corazones. En muchas ocasiones, tan gigantesco esfuerzo es motivo de mis reflexiones, concluyendo invariablemente que todo aquello fue posible gracias a la ejemplaridad de Buda. Las palabras más bellas o profundas no pueden motivar tantos esfuerzos: únicamente la voluntad de realizar la existencia del modo en que el Buda enseñó y logró, gracias al poder de la Gran Compasión.

Educar a las personas es una de las tareas más difíciles, y hasta ingratas. Educar supone perfeccionar las cualidades volitivas, intelectuales y morales. No olvidemos que en el budismo la enseñanza está directamente encaminada, nada más ni nada menos que a perfeccionar la mente, los pensamientos, las emociones y las conductas. El Maestro, entonces, ha de contar con una profunda sabiduría y, a causa de que su acción no está motivada por el interés, de un inquebrantable espíritu compasivo. Dada la delicada naturaleza del objeto de enseñanza, el Maestro debe ser no sólo responsable, sino ejemplar, toda vez que representa las Nobles Verdades y el Correcto Camino, en los estrictos términos de una tradición milenaria cuyo eje natural reside en la verdad y en la ética.

Cuando reflexiono en la grandeza de los Maestros, lo hago también en el esfuerzo de los Discípulos. Aprender y practicar con disciplina, para luego enseñar, está al alcance de muy pocos. Hoy día nos parece distinguido ser originales, especiales. Es cierto que la creatividad es importante, pero para llegar a serlo eficientemente es necesario primero aprender. La experiencia es la diferencia, seguir las huellas de los Maestros. Emular las buenas cualidades no entra en el cerebro de algunas personas. Esa actitud trae improvisación y resultados negligentes. Probablemente, nos resulta difícil emular a causa del ego, pues a fin de cuentas es seguir el ejemplo de otra persona, lo que no es otra cosa que imitar las acciones de otro, procurando igualarlas e incluso excederlas. Imitar, además, tiene un notorio sentido práctico. Hacemos algo, a ejemplo o semejanza de alguien. Nos esforzamos, así, en realizar aquello que estimamos valioso, siguiendo las cualidades y la forma de hacer de otro. Cuando tomamos el ejemplo de otras personas, no solo está de por medio la carpintería del conocimiento, sino además la canalización de nuestras emociones y energías. Los ejemplos, en el camino, nos ayudan también a madurar.

Es así como nace la devoción al Gurú. Él representa el despertar y el esfuerzo compasivo para que

todos los seres sin excepción alcancen la naturaleza de Buda. La Meditación, la enseñanza del Mantra y del Yidam, son aspectos de sus logros. Hay personas a las que no agrada las palabras "devoción" y "compasión". Pero estos conceptos son luminosos. La devoción es un vínculo emocional muy profundo, que sentimos por quien dedica su energía para liberarnos de la esclavitud del samsara, un sentimiento que nace del respeto por su sabiduría, su dedicación y sus excepcionales cualidades espirituales. Representa, en nuestros corazones, la actualización de la vida de Buda y es, por tanto, merecedor del incienso de nuestra atención. La compasión, por su parte, es el sentimiento de ternura que brota espontáneamente de nuestros corazones, a causa del sufrimiento de otros, y que nos impele a ayudar. Como la madre que oye al hijo llorar. La compasión del Gurú es así.

Uno de los aspectos que más desconciertan a las personas que no practican el budismo, es la práctica del Yidam, de la que es posible tener noticia externa a través de la imaginería de las antiguas culturas del Himalaya. Sostener la aspiración al despertar no está al alcance de todas las personas, al menos de un modo directo y sin apoyos. Nuestros lazos y nudos emocionales, positivos y negativos, tienen un papel crucial en nuestro desarrollo espiritual. A veces, nuestros problemas emocionales y nuestra ignorancia nos hacen ver que determinados aspectos de nuestra personalidad son intrínsecos, insalvables y, a causa del ego, hasta irrenunciables, sin apreciar su potencial dañino y el sufrimiento que nos causan, y que causan a otros, incluyendo personas queridas y cercanas. Cuando nuestra mente va de un estado a otro, necesitamos producir las condiciones para su estabilidad, concentración y apaciguamiento. Pero no debemos confundir los puntos de apoyo con la Vacuidad. Ellos pertenecen a la naturaleza ilusoria de lo que llamamos realidad, reflejos de las cualidades de la mente que nos permiten una exploración de nuestra naturaleza interior sin la cual, como enseñó Padmasambhava, seríamos como el loco dando un espectáculo en medio de una multitud, "olvidándose de quién es y, después, buscando por todas partes encontrarse". Como evidencia el Bardo, la experiencia de esas visiones ilusorias, protectoras y airadas, y de las introspecciones, constituyen una ensañanza profunda sobre nosotros mismos y el mundo. Guiados por el Gurú en la exploración de los klesas o impedimentos, el loco empieza a navegar por el océano de la cordura y sabe, por fin, dónde no encontrarse.

Clarificando la bruma del samsara,

venciendo la oscuridad y la ignorancia,

gracias a su enseñanza,

al Gurú Precioso ofrezco

el delicado incienso

del desarrollo de mi atención.

El néctar del samsara

Tradicionalmente se ha entendido que la unión de las personas y de las sociedades, en un mundo tan fragmentado y diverso, ha sido lograda gracias a la expansión del comercio internacional, los medios de transporte terrestre, marítimo y aéreo, las comunicaciones y las finanzas. Esto es muy interesante. Pero no olvidemos también que el espíritu de provecho de estas actividades ha traído consigo ambiciones, a veces desmedidas, la competitividad, los litigios, conflictos sociales, culturales, religiosos, políticos, y hasta guerras.

Yhe Tsongkhapa nos legó dos párrafos luminosos:

"La disciplina ética es agua para limpiar las manchas del mal,

la apacible fuerza para unir a la Humanidad".

Nuestra aspiración al despertar es la aspiración al bien. No solo al bien individual, sino también al bien común. El Buda Shakyamuni así lo observó al establecer el Noble Sendero. Cuando Yhe Rimpoché se

refiere a las manchas del mal, hace referencia a nuestras semillas kármicas, a la orientación de nuestras acciones y el resultado de las mismas, a las causas del sufrimiento. Profundizando en esto, comprendemos que ayudar a los seres afligidos, sentido de los votos y de las conductas del Bodhisattva, es primordialmente unir a los seres sintientes, porque la separación, la desigualdad y la discriminación, causan enormes sufrimientos individuales y colectivos.

Es cierto que la lógica del propio interés puede unir coyunturalmente a las personas y a los pueblos, pero es más difícil que lo haga de una manera estable. Si ambos ganamos como consecuencia de una transacción determinada, es posible una coincidencia momentánea. Pero si uno de los dos pierde, o considera que pierde, la cuestión ya no es tan sencilla y las semillas de la división y el rencor están sembradas.

Con todo, los esfuerzos para la vertebración de una ética global representan una etapa importante del desarrollo de las ideas valorativas del género humano, ya sea a través del diálogo interreligioso, de los consensos de la razón filosófica, de la argumentación y la normativa legal, o mediante el avance de las éticas sectoriales, como las relativas a la protección de la naturaleza, el trato hacia los animales o los comportamientos corporativos. Aunque estas iniciativas puedan motivar, en su caso, indiferencia o escepticismo en las personas y en los líderes de opinión, a causa de los escándalos derivados de la notoriedad de determinadas conductas desvolaradas y hasta de su tolerancia por parte de autoridades y grupos de interés, desde nuestra perspectiva budista debemos sentir agrado por toda iniciativa encaminada hacia el bien, por arduo e incierto que parezca el logro. La tópica budista no se diferencia, en su raíz, de aquella que fundamenta el orden social y legal, al representar un conjunto de mandatos de acción orientadores del deber ser, que en el desarrollo de las personas, organizaciones y sociedades, exigen comportamientos que pueden entrar en colisión con nuestros deseos, egos, temores y pasiones. No debe estar en nuestro ánimo restar méritos a los esfuerzos realizados en tal sentido, a sabiendas de lo difíciles que son los logros en el camino de la disciplina ética.

En nuestras experiencias sobre el samsara, conocemos el significado y la importancia del bien -como resultado de la práctica de nuestras mejores cualidades-, y el esfuerzo que supone adecuar y sostener así nuestros pensamientos y comportamientos. De allí que no debemos confundir la disolución de los Dharmas en el cruce de las orillas con una actitud nihilista frente a los valores individuales y colectivos. Buda nunca mantuvo una actitud así. Por el contrario, la suya fue una actitud siempre respetuosa y responsable con la esfera valorativa, estableciendo en lo correcto el Noble Óctuple Sendero.

No existe el bien si no es entre los seres sintientes. Feliz el que hace el bien; feliz el que recibe el bien. Porque el bien, representado en la disciplina ética y en su capacidad de unir a las personas -como enseñó Tsongkhapa-, es el néctar del samsara.

La ambrosía del Dharma

Nuestro desarrollo espiritual está lejos de ser una cuestión intelectual o estética. Muchas veces creemos ser al desarrollar nuestra necesidad de saber. Y sentimos la necesidad de que otras personas conozcan cuánto sabemos, como si eso implicara ser un poco más. Cuando el ego aparece, nos puede llevar a cualquier camino, excepto al de la sabiduría profunda. Somos como la vaca que no pasta y no deja que otras pasten libremente.

Cuando aspiramos a la liberación, debemos tener muy en cuenta de que se trata de una experiencia, una práctica que carece de utilidad en el contexto de las valoraciones comunes. Numerosos sabios nos han advertido que las palabras tienen el germen de la equivocación. Por su parte, la experiencia tiene el inconveniente de ser única e irrepetible. De allí que el conocimiento verbal o escrito, o las imágenes que les dan soporte, pueden resultar equívocas y confundir a las personas que carecen de práctica, o cuya práctica es incipiente o poco profunda. Trivializar, además, está muy de moda. Y la práctica a la que nos referimos no es flor de un día, ni un fruto estacional: es como el crecimiento y la

maduración de una conífera.

Vivimos en un mundo en el que la esfera de lo privado tiende a ser frágil. Nuestra intimidad está cotidianamente expuesta a terceros través de las comunicaciones y los avanzados medios tecnológicos de imagen y sonido. Y sin embargo, aún es un derecho, pese a la tolerancia social que va reduciendo la eficacia de su protección normativa y judicial. Es posible que en numerosos asuntos mundanos, las personas encuentren apoyo para sus asuntos, haciendo públicos sus deseos, pensamientos, afinidades o intereses. Pero es cierto también que existen numerosos aspectos de la vida ordinaria cuyo buen fin depende, en mayor o en menor medida, de la discreción y de la secretividad.

El secreto de las prácticas budistas -desde la perspectiva del Vajrayana-, es necesario para que los contenidos de nuestra mente y de nuestras acciones se reflejen en nosotros y no en el espejo de las demás personas, de modo que no quede expuesta nuestra evolución mental y emocional a la tergiversación, al menosprecio o los caprichos valorativos.

En el camino espiritual, concentrarnos en las prácticas que conducen a nuestra naturaleza original, requiere de la privacidad, la quietud y el silencio. La ética budista no tiene apaños. La práctica del Mantra o del Yidam, por ejemplo, como cualquiera otra del cultivo del despertar, se fundamenta en el Noble Öctuple Sendero, por lo que la naturaleza de la práctica íntima no es equivalente a blindar conductas incorrectas, ya sea desde la perspectiva legal, social o ética. Aunque pertenecen al mundo ilusorio, son reflejos de las cualidades de nuestra mente. La prudencia y la discreción son necesarias para sostener la fe, que es un sentimiento delicado -la confianza- que puede ser interferido por opiniones críticas fundadas en una pretendida racionalidad mediante argumentos unilaterales, no consensuados desde la perspectiva de la razón práctica, provenientes de quienes carecen de un desarrollo espiritual profundo.

Cuando nuestra mente va de un estado a otro, necesitamos producir las condiciones para su estabilidad, concentración y apaciguamiento, a través de los puntos de apoyo útiles para la meditación, el sostén de la bodhicitta y la compasión.

Exponer los procesos mentales que conducen a nuestra liberación, es como enseñar la lima al carcelero, en este caso el ego. Una práctica así carece de toda eficacia.

Como Nagarjuna enseñó:

"Lo que es secreto para un ser ordinario,

es la Doctrina profunda,

la naturaleza ilusoria del mundo,

la ambrosía de la Enseñanza del Buda".

Zen y Dzogchen

En la visión de la sabiduría absoluta, no podremos hallar diferencia alguna entre un pelícano y una mosca. Desde tal perspectiva, ¿qué diferencia puede haber entre el Zen y el Dzogchen?. La cuestión cambia cuando nos hacemos la misma pregunta en el marco de las cuestiones de la sabiduría relativa, los conceptos y categorías de la realidad del samsara.

Desde este punto de vista relativo, podemos encontrar semejanzas y diferencias. Como con el pelícano y la mosca, que ambos tienen alas, ojos y patas, y sin embargo son tan distintos.

Todas las semejanzas que encontramos entre el Zen y el Dzogchen aparecen en el enfoque dhármico. Como caminos de la espiritualidad budista y particularmente del vehículo Mahayana. Si bien los practicantes del Dzogchen estiman que su vehículo es ulterior, no hay duda de su raíz Mahayana -en la expresión de la bodhicitta, el camino del bodhisattva y la gran compasión-.

Dzogchen, la gran perfección, participa con el Zen en la observación de la naturaleza perfecta de todo lo que "es así". No podemos decir que las alas de la mosca son peores que las del pelícano. Ambas son "perfectas", completas, "así son". Antes del pensamiento, la realidad es completa, perfecta... De modo que lo que podemos llamar diferencia, y propiamente lo es en los términos de la realidad relativa, es la gran cuestión del método. El Zen tiene sus métodos, sus medios hábiles; el Dzogchen tiene los suyos. Ambos tienen distintos modos de formalizar las cuestiones de la realidad relativa y de la gran sabiduría, formalizaciones que atienden al método, a la visión y demás, dotando a cada uno de su propia autorreferencia, aunque puedan tener, como las diversas vías budistas, incontables vasos comunicantes.

Aunque todos los seres conscientes poseen la naturaleza búdica, los caminos del budismo atienden a sus diversas capacidades, lo que en la práctica se resuelve a través del método.

En la Fuente Suprema

"¡Meditar significa
no distraerse del
significado de
"nada que ver"!

¡Meditar significa
permanecer en una
condición carente
de esfuerzo!

¡Meditar significa
permanecer en el
estado ecuánime,
sin pensar!

¡Déjalo todo tal cual es!"

- Kunje Gyelpo, Tantra de la Fuente Suprema.

Cuadernillo del monte Kailash
Poesía budista inspirada en las tradiciones tibetanas

Presentación

Pendiente de oírme,
como el rey de los papagayos,
¿cómo podré escuchar
la sabiduría del corazón?

Como un gigante

Como un gigante: sostén
la totalidad de los universos.

Mundos, seres, constelaciones,
y soles radiantes;
espacios profundos
penetrados por la luz y el gozo.

Incontables,
como las motas de polvo
contenidas en un rayo de luz.

Incontables,
en tus manos.

Protegidos por tu corazón,
todo en tus manos.

Incansablemente, a través de ellas,
transmite bondad, generosidad,
paz.

No olvides nada que sea noble y bueno.

¡Todos los poderes de la budeidad!

Manos que tocan con suavidad,
manos que apoyan y acarician,
manos que sostienen
y proyectan haces, chispas, ondas de luz,
relámpagos de amor desde la médula,
relámpagos de amor hasta la médula.

Ámalo todo. Despiértalos.

Luego descansa.

Una canción de once estrofas

Namo Ratna Guru

Cuando el brillo de la vida nos ciega
creemos que es carbón el diamante de la verdad.
Luego, una tras otra, las ilusiones se resquebrajan

y todo se pone color de mierda.

Mierda es el contacto con lo indeseado,
la separación de lo querido,
la vejez, la enfermedad, la muerte,
y todo lo que nos hace sufrir.

Luego ancianos, esqueléticos,
nos apegamos a los huesos.
En el llanto de la causalidad,
todo llega y pasa y vuelve.

Sobre todo la muerte,
cuando el cadáver se hincha,
cuando la carne se pudre
y no nos quieren ni los buitres.

A las primeras lágrimas,
a la primer arruga,
aún creemos que el viento
va de nuestro lado.

¡Pero la suerte está más que echada!
El sufrimiento no es distinto del nacimiento.
Vida y muerte son las caras de la moneda
con la que pagamos cada día el precio del devenir.

Ni el barniz,
ni ir con máscara,
ni el rodar de canto
sirven para nada.

Cuando el brillo de la vida desaparece,
aunque ocultemos esto o aquello
debajo de una alfombra,
somos nosotros los que olemos definitivamente a mierda.

¡Ah, qué bien, otros jóvenes cantan sus sueños,
otros amantes comparten sus ilusiones!
¿De qué vale eso si nuestro cuerpo y nuestra mente
son los que están podridos?

Si lo ves bien,
si pones atención,
todo es muy simple,
todo es muy claro.

¡La existencia es tan sagrada
como aquel carbón
que es la joya radiante
del Dharma de losVictoriosos!

La Vía de Buddha

Profundo, omniscente, incondicional. Así es el amor de Buddha.
Lo penetra todo, sin excepción. Sin discriminación.
No mira lo que es alto ni bajo. No observa lo merecido ni lo inmerecido.
Serena el corazón. Pacifica la mente.

La Vía de Buddha es redonda. La Vía de Buddha es el viento fresco.

Pero su sabiduría absoluta no puede ser comprendida
por quienes buscan alimento para los gusanos del ego.

En materia de contrarios, aferrarse a uno es aferrarse al otro.

Si te aferras al placer, te aferras al sufrimiento.
Si te aferras a la vida, te aferras a la muerte.
Si te aferras a lo agradable, no podrás soltar lo desagradable.

Si sueltas lo que te encadena e ilusiona,
lo demás se apaga sin esfuerzo.
Haz esto y se producirá aquello.

Así enseñó.

Es uno mismo el que se premia.
Es uno el que se castiga.

Aquí

No hay nada que ver.
No hay nada que ver.
Hagamos el camino de las nieves.
Hagamos el camino de la ciudad desierta.

Aquí, en este espacio.
Aquí, donde las pasiones
emergen y mueren;
ellas soplan como un viento helado,
ellas queman
y abrasan
y vuelan como el hielo
hacia horizontes lejanos.
Mueren a dentelladas.

Aquí, a la sombra de los tormentos.
a la sombra nauseabunda
de lo que se precipita y muere.
Bajo las piedras, bajo las llamas,
aquí
en este infierno.
Aquí, en paz.
Por fin, por fin.
Como un gong roto.
En esta cueva
en la que Milarepa medita
desde hace miles de años.
La cueva
de los niños de ojos rotos
donde lloran los yoguis
lágrimas secas
y dan de comer
a los relámpagos voraces.
Aquí,
en la cueva donde caben todas las estrellas.
Donde las hormigas cantan
para que los lobos acunen a los budas
nacidos en los campos de batalla.
Aquí, sí,
en esta cueva.
En éste hueco del corazón.

Sin límite

Costra ancestral.
¿Qué no hemos vivido?

Vientos causales,
remolinos.

Oquedades de ciénaga,
brisa de lucero.

Rododendros.

Tardes soleadas,
noches heladas.

Sin paz, sin nube,
sin cascada.

Sin límite.
Sin nada.

Sobre el samsara

El samsara tiene
cabeza de ogro
y nariz de payaso.

Nadie sabe si va

o si viene.
En este asunto
es muy particular:
frente y espalda son muy parecidos.

Es así como es

o más bien como aparenta.
Si crees que es así

o asá,
ya tú sabrás.
Si le pones ego al asunto

o si lo dejas pasar.
Es un sombrero sin alas.
Y un pájaro sin nido.

Sobre las formas

Corazón, corazón, corazón.
Un amor que abrasa el instante.

Un amor que arrasa todas las formas.
Madréporas, crustáceos.

Luz de madre y luz de hijo.
Incondicionado, compasivo.

Único.
Amor total. De relámpago.

En el rocío de la verdad sutil,
cenizas transformadas en semillas.

En plenilunio,
en sed, en madrugadas.

Sobre la verdad

1.

No hay que ir a los cementerios.
Tampoco a la ribera del Ganges.
Para meditar sobre la vida y la muerte

basta mirarse en un espejo.

Suelo nacer cada día
y morir un poco, poco a poco.
Quemar las células

en la hoguera de todos los excesos.

Llamas de la ira, torbellinos de apegos.
Cascadas de ignorancia. Todo sin límite.
Huelo a muerto,

pero si se me cae la nariz,

sigo.
¡Total, allí no está el alma!

2.

Cruzo la avenida y disfruto

de plurales livideces cadavéricas.

Manos que sostienen cráneos, ¡Yorick!
Corazones sin latidos.
Puedo verte a ti, amigo.

¡Envidio tus huesos tan pulidos!
En los diarios, signos inapelables
de encefalograma plano. ¡La gran ciudad!

¿Dónde está el alma allí? Botellas
de salsa de tomate. ¡Fotogénicas!

3.

Otros van tan anchos
con su yo, su soy, su tengo.

¿Quieres un yo de marca?
¿Un alma

con ornamento azul
de los mercados paralelos de ilusiones?

Rigideces cadavéricas auténticas,
del no dar. De alquiler o a la venta.

Cuerpos azules, hinchados,
a punto de soltar los gases de la envidia.

4.

Y veo, veo. Ojos que se han ido secando.
O salidos.

Con gafas oscuras,
con cuencas divinas. Con diamantes.

Terceros ojos a crédito.
¡Asegure sus chakras, buen amigo!

Ojos para no ver, ojos
que vuelan sobre los tejados.

Mira, mira.
¿Qué verdad hay allí?

En la corriente

Cuando en el firmamento de la mente
desaparecen los conceptos,
se despierta el río de la sabiduría profunda.

Cortada la raíz
-instante del gran abrazo-.
luz que apaga la sed de eternidad.

Despiertos

En una noche tan clara
que más parecía de mañana
me encontré con amigos de otro tiempo,
no sé si pasado, no sé si futuro.
Pero tan desconocidos
que ignoro si fueron mis padres o mis madres
en un momento dado.
Unos eran altos como un alfiler,
otros tan bajos que tocaban la luna con la nariz.

Lo recuerdo todo tan nítidamente
que no sé lo que hablamos.

Unos me enseñaron, otros me olvidaron,
y hasta los más despiertos me soñaron.

Era una de esas mañanas en las que todo
parecía oscuro.
La izquierda como la derecha,
la iguana como la liebre.
Y cada piedra, cada estrella,
tan reales, tan sin forma,

que todos cabían en la palma de esta mano,
pero no en la otra.

La canción

Buda, Milarepa...
¡Ah, y el gran Ñoshul,
el Kempo Rimpoché!

A siglos de distancia.
Y mi Gran Guru.
También el sabio Patrul
y Shantideva.

Todos cantaron la misma canción:
el Dharma, como un solo pájaro.

Quizás cambiaba el tono,

o el color de las alas.
¡La canción era igual de bella!

Amigos, os lo juro.
Quizás cambiaran
sus formas aparentes,
pero la canción era idéntica.
Como que nacía del mismo corazón.

Era el claro de luna,
era el viento del desierto,
el cielo azul, el sol,
y la montaña helada.

Era el océano.

Yo también, cada día,
a cada instante,
canto.

Pero mi canción es distinta,
es una súplica.
¡A todos los budas
y bodhisattvas!

Que pueda yo cantar,
algún día,
canciones sublimes.

Que pueda yo cantar,
aunque sea una,
una canción compasiva,
que tenga la duración
del universo.

¡Que pueda yo cantar,
en fin,
como el cielo azul

o la montaña helada,
rompiendo las cadenas

con ese mismo,
exacto,
poderoso
corazón!

Lo que hay

7, 9, 11
y mil millones más.
Hay unidad y también variedad.
2, 1, 0...

Olas en el gigantesco mar.

La formación de las nubes
que se deshacen.

Todos los minutos,
las horas y los días de tu tiempo.

Tus caras y los espacios
que vas ocupando.

Tus causalidades.

Tu y el cielo,
tu y el agua.

Tu y los colores.

La sed y las colinas.
La voz y la palabra.

Y la bondad.

Sin dualidad. Ahora,
cavando hondo.

Ah, Kailash

1.

Caminar, como si lo leído te inclinase
de pronto al centro, luego al extremo.
Caminar como el que lleva un cuerpo guiado por su sombra,
coleccionando descripciones y mapas
-como si a cada paso
las mariposas muertas enseñaran el vuelo-.

Caminar y caminar aunque no hay camino.

Como si detrás de nuestras madres
no estuviera la misma hoguera;
como si detrás de nuestras máscaras
no estuvieras tú, sino nadie.

Y aprendiendo -en fin-, ¡como si no supieras!

2.

No hay diferencia entre los Buddhas
y los seres sintientes.

Perfecto es el cielo;
no es necesario llenarlo de cometas.

Sin esfuerzo, como el vasto océano.

Azul, azul...

La visión es por naturaleza gozo.
Redonda, clara.

Sin nada que perfeccionar,
sin nada que atrapar.

Las imágenes no rayan el espejo.
Los colores no manchan el cristal.

No hay yo,
ni hay otro.

Así dijeron.

Y como nubes en forma de pañuelos
se desvanecieron los nombres en el aire.

Conceptos que pasaron como liebres.
Pétalos transformados en brisa.

Arcoiris iluminado que no tiene forma.
Ni voz, ni tacto.

La luna ante el sol radiante,
el trébol de aire.

3.

Hablar y hablar y corregir y enseñar
y asi la vida se va entre palabras,
muros, cálculos,
conceptos y características,
experimentando tan sólo la putrefacción del tiempo,
de las causas y del camino.

El abandono de la piel, de la esperanza
-sin agradecer
la bendición de los grandes buitres-.

Duchos en ansias, disimulos y codicias

en el esplendor de tántas perspectivas.

Irremediablemente sin ese único momento
total que es el Abrazo,
la ola
de poderoso silencio
que no es pasado, ni presente,
ni futuro.

Descanso

No afirmo, ni niego.
Muerto,
despertado por el sabor
de las cuatro hierbas
del rey de las montañas,
descanso
en esa nube
y en otra.

Aros de luna

Olas del mar
aparecen y desaparecen
-rompe la espuma,
aire, nada¡
maravilloso océano!

Las luces de la ciudad
cortan la noche
en el espejo de la bahía.

Y en esta irrealidad
no hay crestas, ni burbujas:
¡estallan entregadas al vacio!

Dulce incertidumbre
-potro aquietado,
ausente-.

Inspira, afuera.
Aros y más aros
de luna.

Demostraciones

Taladros,
ambulancias, ladrillos
ego,
compasión.

¿Qué nos demostramos?

Edificando estas ciudades,
¿qué nos decimos?

Explorando las extensiones del espacio,
destrozándonos en guerras
(o siguiendo la hilera de los tulipanes)...

¡Qué gran ofrenda para los Victoriosos!

Acumulando tesoros,
royendo el alambre
de la total pobreza:
navajazos, mordiscos,
caricias.

¿Quién se expresa?

Y tánto silencio entonces,
¿qué?

La miel

Como una gota de luz
qué dulce es
el sabor
justamente natural
de esta miel...

¡Profundo,
interminable gozo!

Y aquellos que no lo conocen,
qué triste,
carne
de gotas amargas.

¿Quién;

quién -con naturalidad-
pudiera despertar?

Caballo de viento

Mi corazón
ruge como un caballo de viento (*)
desplegado
en la cumbre más alta.

¡Ruge de compasión!
¡Oh, causa de la causa!
(Sierpe de emociones aflictivas). (**)

¡Ruge,
estalla!

¡Vientos que envían tánto dolor
al Dharmata! (***)

--
(*) Banderas de oración.
(**) Entre ellas, la ignorancia, la ira y el deseo-apego.
(***) La RealidadAbsoluta.

Inconmensurables (*)

¡Emajo! Esas bandadas
que atraviesan el cielo
están allí ahora
y desaparecen en tu mente.

Como bordada

en niebla transparente
se sostiene su preciosa forma
y en el instante se desvanece.

En un momento, un tiempo,
la maravillosa forma.
Un instante del tiempo
que está y no está.

Nubes formándose,
se transforman y desaparecen.

Fósforos que alumbran la oscuridad,
ojos que se abren y después se apagan.

¡Hambre y satisfacción,
sufrimiento y gozo,
locura, cordura,
podredumbre, belleza!

¡Ah! Si ves todo esto, pregúntate:
¿Porque es del Buda
el collar de gemas
inconmensurables?

--
(*) El amor inconmensurable, la compasión inconmensurable,
la alegría inconmensurable y la ecuanimidad inconmensurable.

Yo

Aunque yo no hago estatuas,
siempre he sabido
que soy buen escultor.

Un día me descubrí, cincel en mano,
tallando una gran roca de aire.
¡Soy yo! ¡Es mi yo!
Y mirándome al espejo
-aferrado, sólido-
comprendí lo que era:
nada menos que un yo.

Ante mí -observé- la Via
Láctea es pequeña...
¿O soy un mosquito?

Otro día
me quité los brazos,
luego las piernas, tronco y cabeza,
y no me hallé.

¡Nadie sabe dónde está mi escultura!

(Todo era polvo de estrellas
que van de aquí hacia allá,
según los vientos quieran).

El despertar (*)

¡Homenaje al Gran Pez de las Profundidades!

Te compararía:

- Con el pez que no pica el anzuelo.
- Con un océano de aguas claras.
. Con el velero que tiene el viento a su favor.
- Con el cóndor majestuoso que todo lo observa.
- Con la jirafa que se alimenta de las ramas más altas.
- Con el sabio que se apoya en una nube para coger las peras de la luna.
- Con el agua que se descongela y fluye.
- Con el gato, que en la noche no es pardo.
- Con el nueve, camino del diez.
    - Con el incomparable pájaro del sueño.

--
(*) Inspirado en El Ornamento de la Realización Clara, de Maitreyanath y en los Veintidós Símiles de la Bodhicitta, de Haribhadra.

El canto sin raíces

Este es el canto sin raíces.
De este a norte,
de sur a oeste;
de oeste a este y más allá, más allá.

Como el grito que no suena.

Yo lo canto en la senda de los grandes unicornios;
allí, donde el universo se desvanece. Aquí,
donde perduran los pájaros de fuego
que se devoran a sí mismos.

Gritando, gritando.
Al mismo tiempo gritando.

Donde ninguna estrella arde
y no hay luz que ilumine.

Ni ilusión, ni desilusión.

Ni caderas, ni mangos, ni perfumes.

Donde no hay nadie.
Ni el tu, ni el yo,
ni el grito.

Es el canto de la absoluta libertad.
Sin tacto, sin forma, sin sonido.

Sin otros, sin saliva.

Gotas de rocío evaporadas.
Palabras mágicas,
enseñanzas, méritos.
Barcos sin remos, sin orilla.

¡Este es el canto sin raíces!

Como copos de nieve

Bailan la lluvia y el viento
mientras brotan
los pequeños copos blancos
entre los invisibles dedos del aire.

¡Qué hermoso sería
que todos los seres fueran felices!

¡Oh, Joven Manjushri,
danos sabiduría!

¡Qué hermoso sería
que nadie llamara tonto
a quien se comporta con bondad!

¡Qué hermoso sería
que nadie considerara tonto
a quien se comporta con honestidad!

¡Como frágiles copos de nieve,
con tu Espada, protégelos!

Semillas

Cómodamente
-en el asiento natural-,
la luz clara.
No ilumina ningún sitio.
Aparte el ego, plenitud.

Horizontes, caminos y los seres,

todos, que han sido mis madres:
olas de felicidad y gran compasión.
Y sin contradicción
formados de luz clara,
vacíos, con ganas de despertar,
exactamente plenos.

En el mar, en la tierra, en el cielo.
En mi interior.
Siembro
semillas de paz
un día cualquiera.

¡Sarva mangalam! - ¡Que todo sea auspicioso!

Junto al mar

Bandadas de gaviotas
entre bandadas de gaviotas
-el equilibrio del vuelo-,
un instante junto al mar.

Sosteniendo la eternidad,
momento de ecuanimidad.

Nada

Haces como que no pasa nada,
pero sabes
que todo cambia
y que aunque trates
de establecerte en un punto, una roca,
una palabra o un sueño,
tú mismo pasas
irremediablemente
como una planta sin raíz.

Como aquel que
trataba de manipular lo visible,
mientras lo invisible
lo arrojaba de playa en playa.

El fruto

Los días, las semanas y los años
son como una contabilidad de abajo a arriba.

Para transformar nuestro egoísmo en generosidad.
Nuestra soberbia en humildad.

Fruto de la compasión universal,
momento de iluminación.

El pájaro

Mangos, papayas,
frutas azules y rojas.

Todo es delicioso
en esta tierra pura,
al otro lado del mar.

En las alas
del pájaro de la tranquilidad.

Felicidad

Cierro los ojos y veo
las altas cumbres heladas.

Más allá.
En el vasto,
silencioso vacío.

Sólo tu respiración.

Quizás,
apenas.

Pacífico.

Sin embargo

El maravilloso universo.
La noche tachonada de estrellas.
Sin embargo, lo que enamora
son las pupilas.
Diminutas, infinitas.
La mirada.
Chispas del pedernal.
Visión de todo un universo
que tocamos con el alma,
y que tarde o temprano nos arrojara
irremediablemente
a otro vacío.
O sea a este,
en el que existe el yo,
y los otros.

Quién

Como un ratón que se esconde
y vuelve a salir,
así es nuestro karma.

¿A qué atribuyes
sus momentos buenos;
a qué los malos?
¿a quién?

Tiempo y forma.
Pasan.

Y sin embargo, esa profunda
sensación de permanencia,
como un eco que retumba,
abajo,
adentro.

Todo

Remotos, silenciosos espacios.
Allí navegan nuestras máquinas.

Un relámpago.
Como una lengua de luz,
la cortina se mueve.

Nebulosas, galaxias.

En la pantalla,imágenes,
signos. Fluyen sonidos.

Todo.
Todo es mente.

Prosigue

Sigue, prosigue,

no pares.
Devora al viento,
a las esporas.

Escala, sube.
Todas las cumbres pueden ser tuyas.
El tiempo eres tú.
No pares.
Haz tuya la fuerza:

sométela, condúcela.

Genérala. Oriéntala.
Libérala.
Envolviéndote
en tus propias ondulaciones de poder.
¿Es que no te das cuenta?.

En el pecho

Tinta y papel.
Y alguna que otra mancha
de color.

Mientras la mirada vuela
sobre el acantilado.

Después de tanta acera,
después de tanto asfalto.

Del quién soy,
dónde estoy,qué hago.

Después de tantos buenos días,
como está.

Bien, ¿y tu?.

-Aquí.
Del linaje
de los poetas errantes
que llevan a Buda en el pecho.

Sangha

Tortugas, serpientes,
mosquitos y libélulas.

Ranas y cocodrilos.

Como el Dharma,
agua en abundancia.

Sangha maravillosa.

El viejo Tsongkappa
nos cuida a todos.

El Mantra Secreto

Aliento que emerge de la vacuidad.
Sentados en el abismo,
aquellos troncos secos.
Rocas sublimes.

Los Budas

Hoy nos topamos
con uno por aquí,
uno por allá.
¿Recuerdas a todos aquellos
que forman el rosario
del ayer?.
¿Cómo saberlo?
Siempre lo han sido.
En eso, son incapaces
de cambiar.

Nuestra vida

Nuestra vida
no es un juego de dados
y lo es al mismo tiempo.

Por eso,
¿cómo no venerar
a quien me inspira?

Nuestro mundo,
tan real e irreal.

Lo que es flor,
luego montón de pétalos.

¡Ah, y el perfume!
¡Tanta generosidad!

¿Cómo no venerar
lo que me inspira?.

Después del vendaval

Las ramas y las hojas
que fueron arrancadas
en remolinos que el viento
de la vida dispersó
en numerosos paisajes,no están secas.

¡Oh viento de la impermanencia!

Verdes, como los brotes de primavera.
Verticales.

¿Qué mente no retiene
las grandes cumbres blancas?

El ojo de la mente
vuelve a ellas,
mientras las nubes
de otros meridianos
perfilan los rostros
de los antiguos sabios.

Tus ojos

Los ojos del Gran Gurú
son tus ojos, mirando
el vasto océano de la pasión
y de la calma.

Vivir

Entre la realidad y el sueño,
el canto de los pájaros.

Mediodía.

De noche, una luciérnaga.

Luego estrellas.

Vivir es también un yoga.

Todo esto

¿Que es la vacuidad?

Es todo esto,
que se deshace ante nuestros ojos.

Son nuestros ojos
y el corazón, el mar.

La nostalgia del ayer,
la gota de agua
que tiembla en la ventana.

Moléculas de lo que fue,
o será.
Ahora, en la montaña,
donde no hay más preguntas.
Lo último de lo último

Nunca lo último
es lo último,
porque el camino
no se inicia
y no tiene fin.

Los pájaros de hoy

trazan sus vuelos
majestuosos,
y verás otros idénticos,
si vienes a sentarte aquí
dentro de cien años.

Y... estos aforismos

La vida

La vida es demasiado larga
para pensar en uno mismo,
y demasiado corta
para hacer el bien a los demás.

El silencio

Cuando comprendemos que,
aunque se las lleve el viento,
las palabras pueden ser poderosas,
entonces aprendemos a guardar silencio.

El peligro

Uno de los peligros de aferrarse al ego es su torpeza.
Considera suyo hasta el sufrimiento.

En la corriente

Cuando en el firmamento de la mente
desaparecen los conceptos,
se despierta el río de la sabiduría profunda.

Cortada la raíz
-instante del gran abrazo-.
luz que apaga la sed de eternidad.

La diferencia

Nirvana y samsara.
La diferencia eres tú.

Sutras y textos fundamentales

Metta Sutta
Discurso del amor incondicionado

Buda enseñó:
Esto es lo que debe lograr la persona sabia,
que busca la bondad y que está en paz:
que se esfuerce por ser recta y sincera, sin orgullo.
Que esté contenta y que se satisfaga con facilidad.
Que no se pierda en los asuntos del mundo.
Que no se abrume con riquezas;
que sus sentidos estén controlados.
Que posea sabiduría pero sin vanidad.
Que no desee grandes posesiones para sí o para su propia familia;

que no haga nada que sea vil o que los sabios reprueben.
Que todos los seres estén felices y vivan sin peligro.
Que todos los seres vivientes, débiles o fuertes,
de los reinos bajos, medianos, o altos,
pequeños o grandes, visibles o invisibles,
cercanos o lejanos, nacidos o por nacer,
que todos ellos sin excepción sean felices.
Que nadie engañe ni desprecie a otro en cualquier estado;
que ninguno desee dañar a otro por ira o por odio.
Así como una madre protege con su propia vida
a su único hijo, de la misma manera,
con una mente ilimitada debemos apreciar a todos los seres vivientes,
irradiando bondad por todo el mundo, arriba, abajo, y todo alrededor
sin limites cultivando un infinito amor bondadoso
hacia todo el mundo.
Parado o caminando, sentado o acostado,
durante todas las horas que uno esté despierto,
cultivar el pensamiento atento.
Es la manera de vivir en la morada sublime de este mundo.
Abandonando las discusiones vanas, con la visión clara,
liberada del apetito de los sentidos,
la persona de corazón puro
nunca más renacerá en el ciclo de la creación del sufrimiento
nuestro o de otros.

Ahu Sutra: Era

He oído que en una ocasión el Bendito se encontraba cerca de Savatthi, en la Arboleda de Jeta, del Monasterio de Anathapindika. En aquellos días, el Bendito se sentó a reflexionar sobre las distintas malas e inhábiles cualidades que él mismo ya había abandonado, así como en las diversas cualidades hábiles que lo habían llevado hacia la culminación de su propio perfeccionamiento. Entonces, una vez reflexionado sobre aquellas malas e inhábiles cualidades que ya había abandonado, y sobre aquellas hábiles cualidades que lo llevaron a la culminación de su desarrollo, exclamó:
“Antes era, por tanto no era.
Antes no era, por tanto era.
No fue, no será
y ahora no puede ser encontrado”.

Sermón de Benarés

Observando que su viejo maestro se acercaba, los cinco Bhikkhus acordaron entre ellos no saludarlo y no dirigirse a él como maestro, sino por su nombre solamente. Porque - dijeron ellos - había roto los votos y había abandonado la santidad. Él no es un Bhikkhu, sino Gautama, y Gautama se ha convertido en un hombre que vive en la abundancia y se gratifica con los placeres mundanos. Pero cuando el Bendecido se acercó dignamente, ellos involuntariamente, a pesar de su resolución, se levantaron de sus asientos y lo saludaron. No obstante, ellos lo llamaron por su nombre y se dirigieron a él como "amigo Gautama".
Habiendo recibido en esos términos al Bendito, él dijo:
“No llamen al Tathagata por su nombre ni se dirijan a él como 'amigo', porque él es el Buda, el Santo. El Buda mira igualmente, con su corazón gentil, a todos los seres vivientes, y ellos por lo tanto le llaman 'padre'. El no respetar a un padre es erróneo; el menospreciarlo es una debilidad. El Tathagata - continuó el Buda - no busca la salvación en las austeridades, ni busca la razón para gratificarse con los placeres mundanos, ni tampoco vive en abundancia. El Tathagata ha encontrado el camino medio.

Oh Bhikkhus, hay dos extremos los cuales el hombre que ha renunciado al mundo no debe seguir; por una parte, la práctica habitual de la gratificación propia que es indigna, vana y le sirve solamente a la mente mundana, y por otra parte, la práctica habitual de la mortificación propia, que es dolorosa, inútil e ineficaz.
Ni la abstinencia del pescado o la carne, ni ir desnudo, ni el afeitarse la cabeza, ni llevar el pelo enredado, ni vestir como pordiosero, ni cubrirse con mugre, ni hacer sacrificios a Agni, limpiará al hombre que no esté libre del error. Leer los Vedas, hacer ofrendas a los sacerdotes o sacrificios a los dioses, la mortificación propia por el calor o el frío y muchas otras penitencias ejecutadas por el bien de la inmortalidad, eso no limpia al hombre que no está libre de errores. La ira, la ebriedad, la obstinación, la intolerancia, el engaño y el fingimiento, la envidia, la alabanza propia, el enojo con otros, las intenciones arrogantes y diabólicas, constituyen el pecado y la impureza; no el comer carne, verdaderamente.
Un camino medio, Oh Bhikkhus, evitando los dos extremos, ha sido descubierto por el Tathagata; ¡un pasaje que abre los ojos y que confiere el entendimiento que guía hacia la paz mental, la sabiduría suprema, la iluminación completa y el Nirvana! ¿Cuál es el camino medio descubierto por el Tathagata, Oh Bhikkhus, que evita esos dos extremos, el pasaje que abre los ojos, confiere el entendimiento que guía a la paz mental, a la sabiduría suprema, a la iluminación completa y al Nirvana? Oh Bhikkhus, déjenme enseñarles el camino medio, el cual se mantiene apartado de ambos extremos. Sufriendo, el devoto emancipado produce pensamientos confusos y enfermizos en su mente. ¡La mortificación no conduce, ni siquiera, al conocimiento mundano, y mucho menos triunfa sobre los sentidos!
Aquel que llena su lámpara con agua no desvanecerá la oscuridad, y el que trata de encender fuego con madera podrida, fracasará. ¿Y cómo puede cualquiera ser libre de uno mismo llevando una vida miserable si no triunfa en apagar el fuego de la lujuria y está todavía enredado con los placeres mundanos o celestes? Pero aquel en quien el 'yo' ha llegado a extinguirse es libre de la concupiscencia; no deseará ni placeres mundanos ni celestiales, y la satisfacción de sus deseos naturales no lo corromperá. No obstante, que sea moderado y que coma y beba de acuerdo a la necesidad del cuerpo.
La sensualidad es enervante; el hombre que se gratifica a sí mismo es un esclavo de sus pasiones, y el placer que busca es degradante y vulgar. Porque el satisfacer las necesidades de la vida no es malo. Mantener el cuerpo saludable es un deber, ya que de otra manera no seríamos capaces de ajustar la lámpara de la sabiduría y mantener nuestras mentes fuertes y claras. El agua rodea a la flor del loto pero no moja sus pétalos.
Oh Bhikkhus, este es el camino medio, que mantiene apartado a ambos extremos".
Y el Bendito habló gentilmente a sus discípulos, compadeciéndose de ellos por sus errores y señalándoles la inutilidad de sus tareas y el hielo de su voluntad enfermiza que congelaba sus corazones, derritiéndolo así bajo la tibia persuasión del Maestro.
En ese instante, el Bendito comenzó a poner en marcha la Rueda de la ley non-plus-ultra, haciéndola girar con su predicación a los cinco Bhikkhus, y así poder abriles la puerta de la inmortalidad y enseñarles la bienaventuranza del Nirvana.
El Buda dijo:
"Las barras o cabillas que se introducen en la rueda (que mueve continuamente a los seres vivientes y los envuelve en el ciclo de la existencia) para impedir que gire, son las leyes de la conducta pura: la justicia es la uniformidad de su extensión; la sabiduría es la llanta; la modestia y la consideración son la biela en la cual el eje inmovible de la verdad es fijado. Aquel que reconoce la existencia del sufrimiento, su causa, su remedio y su cesación ha comprendido, sondeado y penetrado las cuatro nobles verdades. Ese caminará por el camino correcto.
Los puntos de vista correctos serán la antorcha que ilumine el camino. Las aspiraciones correctas serán la guía. El habla correcta será su morada en el camino. Su marcha será imparcial, porque es la conducta correcta. Sus refrigerios serán la forma correcta de ganarse la vida. Los esfuerzos correctos serán sus pasos: los pensamientos correctos su respiración; la contemplación correcta le dará la paz que le sigue a sus huellas.
Ahora, ésta, Oh Bhikkhus, es la noble verdad que concierne al sufrimiento: el nacimiento es asistido con dolor, la decadencia es dolorosa, la enfermedad es dolorosa y la muerte es dolorosa. La unión con lo desagradable es dolorosa, dolorosa también es la separación de lo placentero y cualquier deseo insatisfecho asimismo es doloroso. Esto entonces, Oh Bhikkhus, es la noble verdad concerniente al origen del sufrimiento.
Ahora, ésta, Oh Bhikkhus, es la noble verdad que concierne al origen del sufrimiento: Verdaderamente, es el deseo el que causa la renovación de la existencia, acompañado por la delicia sensual que busca satisfacción aquí y allá, el deseo por la gratificación de

las pasiones, el deseo por la vida futura, y el deseo por la felicidad en esta vida. Esto entonces, Oh Bhikkhus, es la noble verdad que concierne al origen del sufrimiento.
Ahora, ésta, Oh Bhikkhus, es la noble verdad que concierne a la destrucción del sufrimiento: Verdaderamente es la destrucción en la que ninguna pasión permanece, de esta sed; es él apartar todo eso, él estar libre de todo eso, él no vivir ya más en el anhelo, el afán, el deseo y la vehemencia - en la sed. Esto entonces, Oh Bhikkhus, es la noble verdad que concierne a la destrucción del sufrimiento.
Ahora, ésta, Oh Bhikkhus, es la noble verdad que concierne al camino que guía a la destrucción del sufrimiento. Verdaderamente, este es el camino óctuplo: puntos de vista correctos; aspiraciones correctas; habla correcta; conducta correcta; modo de vida correcto; esfuerzo correcto; pensamientos correctos y contemplación correcta. Esto entonces, Oh Bhikkhus, es la noble verdad que concierne a la destrucción del sufrimiento.
Por la práctica de la compasión he logrado la liberación del corazón y por lo tanto estoy seguro que nunca regresaré en nuevos nacimientos. Incluso, ahora he obtenido el Nirvana”.
Cuando el Bendito había puesto en movimiento las Ruedas de la Cuadriga Real de la Verdad, un éxtasis estremeció todo el universo. Las devas dejaron sus moradas celestiales para escuchar la dulzura de la verdad; los santos que se habían marchado de la vida rodearon en multitud al gran maestro para recibir las buenas noticias; incluso los animales de la tierra sintieron la bienaventuranza del descanso que les había traído las palabras del Tathagata. Y todas las criaturas de la hueste de los seres sintientes, los dioses, los hombres y las bestias escucharon el mensaje de liberación, y lo recibieron y entendieron en su propio lenguaje.
Y cuando la doctrina fue presentada, el Venerable Kondanna, el mayor entre los cinco Bhikkhus, discernió la verdad con su ojo mental y dijo:
“¡Verdaderamente, Oh Buda, nuestro Señor, has encontrado la verdad! Entonces, los otros Bhikkhus también, se unieron a él y exclamaron - ¡Verdaderamente, tú eres el Buda, y has encontrado la verdad!”
Y los devas, los santos y todos los espíritus buenos de las generaciones anteriores que habían escuchado el sermón del Tathagata, recibieron felizmente la doctrina y exclamaron: “¡Verdaderamente, el Bendito ha encontrado el reino de la rectitud. El Bendito ha movido la tierra; ha echado a andar la Rueda de la Verdad, la cual, nadie en el universo, hombre o dios, puede hacer retroceder en ningún momento. El reino de la verdad será predicado sobre la tierra y la rectitud, la buena voluntad y la paz reinarán entre los hombres”.

Kannon Gyo
Un fragmento del Sutra del Loto

Señor honrado por el mundo y perfecto; te ruego ahora que declares
por qué este santo Bodhisattva
es conocido como Kannon.
A esto el Perfecto contestó,
pronunciando este canto:
Los ecos de sus santas hazañas
resuenan en todo el mundo;
tan inmensos y profundos fueron los votos que hizo
cuando, después de incontables eones
de servir a una multitud de Perfectos,
expresó su puro deseo
de liberar a los seres afligidos.
Ahora escuchad lo que resultó de ello:
oír su nombre o ver su forma,
o recitar fervientemente su nombre,
libera a los seres de toda calamidad.
Si con asesina intención fueras
arrojado a un horno ardiente,
un solo pensamiento en el poder salvador de Kannon

convertiría esas llamas en agua.
Si te encontraras perdido en el mar,
rodeado de dragones y espíritus malévolos,
un solo pensamiento en el poder salvador de Kannon
te salvaría de las olas hambrientas.
Si desde la cumbre del monte Sumeru
un enemigo te arrojara,
un solo pensamiento en el poder salvador de Kannon
te sostendría como un sol en el espacio.
Si fueras perseguido por hombres malvados
y contra la Montaña de Hierro fueras aplastado,
un solo pensamiento salvador de Kannon
y ni un solo cabello tuyo sufriría algún daño.
Si te encontraras en medio de una banda de ladrones,
con sus crueles cuchillos levantados para matar,
un solo pensamiento en el poder salvador de Kannon
y la piedad detendrá sus golpes.
Si el rey estuviera airado contra ti
y la espada del verdugo alzada para asestar su golpe,
un solo pensamiento en el poder salvador de Kannon
rompería la espada en pedazos.
Si te hallaras recluido entre las paredes de una prisión,
con tus muñecas y tobillos atados con cadenas,
un solo pensamiento en el poder salvador de Kannon
procuraría al instante tu libertad.
Si hubieras bebido algún brebaje fatal
y yacieras ahora a las puertas de la muerte,
un solo pensamiento en el poder salvador de Kannon
neutralizaría su veneno.
Si fueras acosado por espíritus malvados
o por dragones dañinos y demonios farfulleros,
un solo pensamiento en el poder salvador de Kannon
y ninguno se atrevería a molestarte.
Si bestias salvajes te rodearan
con terribles colmillos y garras feroces,
un solo pensamiento en el poder salvador de Kannon
las haría huir en desbandada.
Si en tu camino se cruzaran serpientes
exhalando nocivas llamas y humo,
un solo pensamiento en el poder salvador de Kannon
las haría desaparecer tan veloces como el sonido.
Si retumbara el trueno y el rayo destellara
o terribles lluvias cayeran siseando,
un solo pensamiento en el poder salvador de Kannon
calmaría enseguida la tormenta.
Aunque los seres oprimidos por males kármicos
sufran penas incontables,
la percepción milagrosa de Kannon
bastaría para purificarlos a todos.
Dotado de un poder sobrenatural
y sabio en la utilización de los medios hábiles,
en cada rincón del mundo
él manifiesta sus formas incontables.
No importa cuántos terribles males se junten,
qué demonios engendrados por el infierno,
qué bestias salvajes,
qué males de nacimiento, vejez, enfermedad, muerte,
el Bpdhisattva Kannon los destruirá uno a uno.
¡Fiel Kannon! ¡Puro Kannon!
¡Inmensamente sabio Kannon!
¡Compasivo y lleno de piedad,
siempre ansiado y reverenciado!

¡Oh resplandor inmaculado y refulgente!
¡Oh sol de sabiduría que disipas la noche!
¡Oh vencedor de la tormenta y la llama!
¡Tu gloria llena el mundo!
Tu piedad es un escudo contra el rayo,
tu compasión forma una nube maravillosa
que, dejando caer el néctar del Dharma,
extingue las llamas de la aflicción.
A aquellos que están enredados en litigios,
o tiemblan en medio de ejércitos,
acude el pensamiento del poder de Kannon
y todo el odio se dispersa.
El misterioso sonido del nombre de Kannon
es santo como el trueno del océano.
¡No hay otro como él en el mundo!
Y por eso debemos pronunciarlo a menudo.
Dirígele tu llamada, nunca dudes,
Kannon, sonido puro y santo;
para aquellos que sufren un miedo mortal
es una ayuda que nunca falla.
¡Ante la perfección de sus méritos,
ante la compasión de su mirada,
ante la infinitud de sus bendiciones,
en reverencia inclinamos nuestras cabezas!

Sutra del Corazón

Cuando Avalokitesvera penetró en la otra orilla de la perfección de la sabiduría,
vió que los cinco agregados estaban vacíos.
¡Oh Sariputra!, la forma es vacío
y el vacío es la forma;
el vacío no se diferencia de la forma,
la forma no se diferencia del vacío.
Todo lo que es forma, es vacío;
todo lo que es vacío, es forma,
lo mismo que los sentimientos,
las percepciones, los impulsos y la consciencia.
¡Oh Sariputra!,
todos los dharmas se caracterizan por el vacío;
ni son producidos, ni detenidos,
ni están mancillados, ni son inmaculados,
ni son completos ni incompletos.
Por lo tanto, ¡Oh Sariputra!,
en el vacío no hay forma,
ni sensación, ni percepción,
ni impulso, ni consciencia;
ni ojo, ni oído, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni mente;
ni formas, ni sonidos, ni olores, ni sabores, ni cosas tangibles, ni objetos mentales,
ni elementos del órgano visual,
y así sucesivamente
hasta que llegamos
a la ausencia de todo elemento de consciencia mental.
No hay ignorancia, ni extinción de la ignorancia,
y así sucesivamente,
hasta que llegamos a la no existencia de decadencia ni muerte,
ni extinción de la decadencia ni de la muerte.
No hay sufrimiento, ni origen, ni cesación, ni camino;
no hay cognición, ni logro, ni no-logro.

Por lo tanto, ¡Oh Sariputra!,
el Bodhisattva,
a causa de su estado de no persecución de logros,
y habiéndose confiado a la perfección de la sabiduría,
vive sin pensamientos que lo envuelvan.
Al no estar envuelto en pensamientos,
nada le hace temblar,
y superando toda preocupación,
alcanza al fin el Nirvana.
Todos los Budas,
en los tres períodos del tiempo,
despiertan por completo a la excelsa,
verdadera y perfecta Iluminación,
porque se han confiado a la perfección de la Sabiduría.
Por lo tanto, uno debería reconocer en la Prajnaparamita el gran mantra,
que es el elixir de la gran Sabiduría,
el mantra supremo, inigualable,
que alivia todo sufrimiento
y nos aparta del mal.
Este mantra, que procede de la Prajnaparamita,
dice así:
Ido, ido, completamente ido, dejado atrás.
GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA

Sutra de Amida

El Buda Sâkyamuni residiendo en el jardín que ofrecido a la Comunidad por el comerciante Anâthapidanda, en Srâvastí. rodeado de una multitud de monjes y de Bodhisattvas, hace la descripción de la Tierra Pura donde vive el Buda Amida.
Y dijo Buda al Venerable Sâriputra:
«En la dirección del Oeste, más allá de una miríada de millares de Tierras de Buda, existe un mundo que se llama “Tierra de la Suprema Felicidad”.
En esa Tierra vive un Buda que se llama Amida.
Allí reside actualmente y allí enseña la Ley.
Sâriputra, ¿por qué ese mundo es llamado “Tierra de la Suprema Felicidad”?
En ese mundo, para la multitud de vivientes, no hay caudal de sufrimientos. Al contrario, están colmados de gozo. De allí qué ese mundo es llamado “Tierra de la Suprema Felicidad”.
Además, Sâriputra, en la Tierra de la Suprema Felicidad hay siete hileras de balaustradas, siete hileras de orlas de gasa, siete avenidas plantadas de árboles, adornadas con las cuatro joyas y dispuestas en círculos a su alrededor.
De allí que ese mundo es llamado “Tierra de la Suprema Felicidad”.
Además, Sâriputra, en la Tierra de la Suprema Felicidad hay un estanque adornado con las Siete Joyas, que está lleno de un agua que tiene las ocho buenas cualidades y su fondo está recubierto únicamente de arena de oro.
A sus cuatro orillas se encuentran escaleras compuestas de oro, de plata, de lapislázuli y de cristal, sobre las que se levanta un palacio finamente decorado con oro, plata, lapislázuli, cristal, ágata, rubíes y cornalina.
En el estanque se encuentran flores de loto tan grandes como las ruedas de un carro.
Las azules iluminan la atmósfera de color azul; las amarillas, de amarillo; las rojas, de rojo; las blancas, de blanco. Su puro perfume es maravillosamente sutil.
Sâriputra, la Tierra de la Suprema Felicidad está construida con los ornamentos de esas buenas cualidades.
Además, Sâriputra, en esa Tierra de Buda se toca música celestial sin pausa.
El suelo es de oro puro.
Seis veces por día y seis veces por noche cae del cielo una lluvia de flores de Mandârava.
Todos los días, con las primeras luces de la mañana, los seres vivos de esa Tierra Pura llenan de nuevo los pliegues de sus vestiduras con multitud de flores maravillosas, dirigiéndose a las demás direcciones para ofrecerlas a la miríada de millares de Budas.

Cuando llega la hora del ágape, vuelven a su Tierra de origen, donde comen y pasean en hileras.
Sâriputra, la Tierra de la Suprema Felicidad está construida con los ornamentos de las buenas cualidades.
Y aún más, Sâriputra, en esa Tierra siempre hay aves de todas las especies, de maravillosos y variados colores: cisnes y pavos, papagayos y cotorras, pájaros planeadores y faisanes. Todas estas bandadas de aves emiten, seis veces por día y seis veces por noche, delicados y armoniosos trinos.
Estos cantos se acuerdan para proclamar las Cinco Facultades, las Cinco Fuerzas, las Siete Partes del Despertar, las Ocho Divisiones del Noble Sendero y otras doctrinas semejantes.
En esa Tierra, todos los seres vivos, al oír esos cantos, empiezan a pensar en Buda, a pensar en la Ley, a pensar en la Comunidad.
Sâriputra, no debes pretender que esas aves sean reales y que hayan nacido allí por sus pecados.
¿Y por qué?
En esa Tierra de Buda no existen los Tres Malos Destinos. Sâriputra, en esa Tierra de Buda ni siquiera se mencionan las Tres Malas Vías, ¿cómo, pues, podrían realmente existir esas aves? Todas esas multitudes de aves han sido creadas milagrosamente, por benevolente orden del Buda Amida, con miras a proclamar el Sonido de la Ley.
Sâriputra, en esa Tierra de Buda sopla un viento sutil: las joyas de las hileras de árboles y de las orlas de gasa se mueven con la brisa. Eso produce un sonido sutil y maravilloso parecido al de cien mil instrumentos musicales tocados a la vez.
En el corazón de todos aquellos que escuchan ese sonido nace entonces el pensamiento de Buda, el pensamiento de la Ley, el pensamiento de la Comunidad.
Sâriputra, con los ornamentos de las buenas cualidades es como está construida esa Tierra de Buda.
¿Qué piensas de ello, Sâriputra? ¿Por qué razón se le llama Amida a ese Buddha?
Sâriputra, la luz de ese Buda brilla sin medida e ilumina sin obstáculo alguno las Tierras de los diez puntos del espacio. He ahí por qué se le llama Amida.
Además, Sâriputra, la duración de su vida y de los seres que allí viven es de un Kalpa sin límite y sin medida, imposible de calcular. He ahí por qué se le llama Amida.
Sâriputra, hace ya diez Kalpas que Amida se convirtió en Buda.
Además, Sâriputra, ese Buda posee discípulos que le escuchan en número ilimitado. Todos son Santos. Evaluar cuántos es imposible. Y lo mismo puede decirse de todos los Bodhisattvas.
Sâriputra, la Tierra de Buda está construida con los ornamentos de las buenas cualidades.
Además, Sâriputra, en la Tierra de la Suprema Felicidad todos los seres vivos nacen en el estado en el que ya no se vuelve atrás. La mayoría de ellos están destinados a no nacer más que una vez. Son extremadamente numerosos. No es posible evaluar cuántos, a menos que se diga que para lograrlo es necesario un Kalpa sin límite y sin medida, imposible de calcular.
Sâriputra, todos los seres vivos que oigan esto, deben emitir el voto de renacer en esa Tierra.
¿Y por qué?
Allí obtienen no ser sino uno con todos los seres superiores y excelentes.
Sâriputra, no se puede nacer en esa Tierra mediante raíces de bien o virtudes de poca importancia.
Sâriputra, si hijos o hijas de bien oyen hablar del Buda Amida y guardan su nombre durante un día, o dos, o tres, o cuatro, o cinco, o seis, o siete días con un corazón unificado y sin agitación, en el momento de su muerte, el Buda Amida aparecerá ante ellos con toda la multitud de Santos. En el momento de morir, su corazón no desfallecerá: al punto, obtendrán el renacimiento en la Tierra de la Suprema Felicidad del Buda Amida.
Sâriputra, porque he visto el efecto y la causa he dado esta enseñanza. Todos los seres vivos que la escuchen deben emitir el voto de renacer en esa Tierra.»
Tras describir así los esplendores de la Tierra de la Suprema Felicidad del Buda Amida, Sâkyamuni revela que, en todas las regiones del universo, innumerables Budas proclaman la misma doctrina e invitan a todos los seres a entregarse a la fe en el Buda Amida.
El discurso de Sâkyamuni termina así:
«Sâriputra, si hijos o hijas de bien oyen hablar de este Sûtra, lo reciben y lo guardan, así como el Nombre anunciado por todos los Budas, esos hijos o esas hijas de bien serán

protegidos y alabados por todos los Budas. Todos ellos alcanzarán, sin nunca más retornar, el Supremo y Perfecto Despertar.
He ahí por qué, Sâriputra, debéis todos tener fe y recibir mis palabras, así como la enseñanza de todos los Budas.
Sâriputra, si hay seres que, en el pasado, han emitido el voto de renacer en la Tierra del Buda Amida, lo emiten ahora o lo emiten en el porvenir, todos ellos alcanzarán, sin nunca más retornar, el Supremo y Perfecto Despertar. En el pasado nacieron en esa Tierra, nacen en ella ahora o nacerán en el porvenir.
Por eso, Sâriputra, todos los hijos e hijas de bien deben, si tienen fe, emitir el voto de renacer en esa Tierra.
Sâriputra, como yo ahora alabo y celebro las virtudes inconcebibles de todos los Budas, así todos los Budas celebran y alaban mis virtudes inconcebibles diciendo:
"Buda Sâkyamuni ha sido capaz de cumplir una acción rara y difícil: viviendo en el mundo Sâha, en el universo de las cinco corrupciones: corrupción del tiempo, corrupción de la comprensión, corrupción de las pasiones, corrupción de los seres y corrupción de la vida, ha alcanzado el Supremo y Perfecto Despertar; en interés de la multitud de seres vivos, expone la Ley tan difícil de creer para el mundo entero."
Sí, Sâriputra, tú debes saber que en este universo de las cinco corrupciones, he realizado esta acción extremadamente difícil: he alcanzado el Supremo y Perfecto Despertar; en interés del mundo entero, expongo la Ley que es difícil de creer. Sí, ¡creer en estas cosas es verdaderamente difícil!»
Namo Amitabha Buda - Namu Amida Butsu

Sermón del Despertar
Bodhidharma

La esencia del Camino es el desapego. Y la meta de aquellos que practican es liberarse de las apariencias. Se dice en los Sutras: «El desapego es despertar porque niega las apariencias».
La budeidad significa atención sutil. Aquellos mortales cuyas mentes tienen atención natural alcanzan el Camino del despertar y por ello son llamados Budas.
Se dice en los Sutras: «Aquellos que se liberan a sí mismos de toda apariencia son llamados Budas». El aspecto de la apariencia como no apariencia no puede apreciarse visualmente sino que únicamente puede conocerse mediante la sabiduría.
Cualquiera que escuche y crea esta enseñanza se embarcará en el Gran Vehículo y abandonará los tres reinos. Los tres reinos son la codicia, la aversión y la confusión. Abandonar los tres reinos significa regresar, desde la codicia, la aversión y la confusión, a la moralidad , el camino de la virtud natural que no es fruto de la culpabilidad; a la contemplación con amor benevolente, y la sabiduría, la inteligencia natural encontrada en las enseñanzas.
La codicia, la aversión y la confusión no tienen naturaleza propia; sus aparentes raíces, las identidades, son ilusorias. Cualquiera capaz de reflexionar verá que la naturaleza de la codicia, de la aversión y de la confusión, es la naturaleza búdica.
Más allá de la codicia, del odio y de la ignorancia, no hay otra naturaleza búdica. Se dice en los Sutras: «Los Budas sólo se han convertido en Budas mientras vivían con los tres venenos y alimentándose del Dharma puro». Los tres venenos son la codicia, el odio y la confusión.
El Gran Vehículo es el más grande de los vehículos. Es el transporte de los Bodhisattvas, que lo usan todo sin usarlo y que viajan todo el día sin viajar. Así es el vehículo de los Bodhisattvas.
Se dice en los Sutras: «El no vehículo es el vehículo de los Budas». Cualquiera que comprenda que los seis sentidos no son reales, que los cinco agregados son ficciones, que ninguno de ellos puede ser localizado en parte alguna del cuerpo, comprende el lenguaje de los Budas.
Se dice en los Sutras: «La cueva de los cinco agregados es el vestíbulo del Zen. La apertura del ojo de la mente es la puerta del Gran Vehículo». No puede ser más claro.
No pensar en nada es Zen. Una vez que se sabe, caminar, estar de pie, sentarse o estirarse, todo lo que se haga, es Zen.
Saber que la mente es vacío es ver al Buda. Los Budas de las diez direcciones no tienen

mente. Ver la no mente es ver al Buda.
Renunciar a uno mismo sin pesar es la caridad más grande. Trascender movimiento e inmovilidad es la mayor de las meditaciones. Los mortales no dejan de moverse, y los arhats permanecen inmóviles. Pero la más elevada de las meditaciones trasciende tanto la de los mortales como la de los arhats. Aquellos que alcanzan dicha comprensión se liberan a sí mismos de todas las apariencias sin esfuerzo y curan cualquier enfermedad sin tratamiento. Tal es el poder del gran Zen.
Usar la mente para buscar la realidad es ignorancia. No usar la mente para buscar la realidad es conocimiento.
Liberarse uno mismo de las palabras es liberación. Permanecer sin mácula de polvo de la sensación es permanecer en el Dharma.
Trascender vida y muerte es abandonar el hogar.
No sufrir otra existencia es alcanzar el Camino.
No crear ignorancia es iluminación.
No aferrarse a la ignorancia es sabiduría.
La no aflicción es el nirvana. Y la no apariencia de la mente es la otra orilla. Cuando eres ignorante, esta orilla existe. Pero cuando despiertas, deja de existir. Los mortales permanecen en esta orilla, pero aquellos que descubren el más grande de todos los vehículos no están ni en ésta ni en aquélla. Son capaces de vivir en ambas orillas.
Aquellos que ven la otra orilla como diferenciada de ésta no comprenden el Zen.
La ignorancia significa mortalidad. Y el conocimiento significa budeidad. No son lo mismo y tampoco son diferentes.
Pero la gente distingue entre ignorancia y conocimiento. Cuando somos ignorantes hay un mundo del que hay que escapar. Cuando somos conscientes, no hay nada de qué escapar.
A la luz del Dharma imparcial. los mortales no son diferentes de los sabios. En los Sutras se dice que el Dharma imparcial es algo que los mortales no pueden penetrar ni los sabios practicar. El Dharma imparcial sólo es practicado por los grandes Budas y Bodhisattvas.
Ver la muerte como algo diferente de la vida o el movimiento como algo diferente de la inmovilidad es ser parcial. Ser imparcial significa ver el sufrimiento como algo no diferenciado del Nirvana, porque la naturaleza de ambos es el vacío. Al imaginar que pondrán fin al sufrimiento y entrarán en el Nirvana, los arhats acaban atrapados por el Nirvana. Pero los Bodhisattvas saben que el sufrimiento es esencialmente vacío y permaneciendo en el vacío permanecen en el Nirvana.
Nirvana significa no nacimiento y no muerte. Está más allá del nacimiento, de la muerte y del Nirvana.
Cuando la mente deja de moverse, penetra en el Nirvana. Nirvana es una mente vacía. Cuando no existe la ignorancia, los Budas alcanzan el Nirvana. Cuando no existen las aflicciones, los Bodhisattvas entran en el lugar del despertar.
Un lugar deshabitado es uno sin codicia, odio o ignorancia. La codicia es el reino del deseo, el odio el reino de la forma y la ignorancia el reino sin forma. Cuando da comienzo un pensamiento se penetra en los tres reinos. El principio o fin de los tres reinos, la existencia o no existencia de todo, depende de la mente. Esto es aplicable a todo, incluso a objetos inanimados como las rocas y los palos.
Cualquiera que sepa que la mente es una ficción y está vacía de cualquier cosa real, sabe que su propia mente ni existe ni no existe.
Los mortales siguen creando la mente, proclamando que existe.
Los arhats siguen negando la mente, proclamando que no existe.
Pero los Bodhisattvas y los Budas ni crean ni niegan la mente. Saben que no hay mente y que no hay no-mente.
Eso es lo que significa que la mente ni existe ni no existe. La mente que ni existe ni no existe es lo que se denomina el Camino Medio.
Si utilizas tu mente para estudiar la realidad, no entenderás ni tu mente ni la realidad. Si estudias la realidad sin utilizar la mente, entenderás ambas. Aquellos que no comprenden, no entienden el entendimiento. Y aquellos que comprenden, entienden el entendimiento. La gente capaz de verdadera visión sabe que la mente es vacío; trascienden tanto comprensión como no-comprensión.
La ausencia de comprensión y no comprensión es verdadera comprensión.
Vista con verdadera visión, la forma no es simplemente forma, porque la forma depende de la mente. Y la mente no es simplemente mente, porque la mente depende de la forma. Mente y forma crean y niegan una a la otra. Lo que existe lo hace en relación con lo que

no existe. Y lo que no existe, no existe en relación a lo que existe. Esta es la verdadera visión. Mediante dicha visión nada es visto y nada es no visto. Dicha visión penetra en las diez direcciones sin ver: porque nada es visto; porque no es visto, se ve, y porque es visto no se ve. Lo que ven los mortales son ilusiones. La verdadera visión está desapegada del ver.
La mente y el mundo son opuestos, y la visión aparece donde se encuentran. Cuando la mente no se agita interiormente. el mundo no aparece exteriormente. La verdadera visión es cuando tanto el mundo como la mente son transparentes. Y esta comprensión es verdadera comprensión.
Ver nada es percibir el Camino, y comprender nada es conocer el Dharma, porque ver no es ver ni no ver y porque comprender no es comprender ni no comprender. Ver sin ver es verdadera visión. Comprender sin comprender es verdadera comprensión.
La verdadera visión no es sólo ver viendo, también es ver sin ver. Y la verdadera comprensión no es sólo comprender comprendiendo, también es comprender no comprendiendo. Si lo comprendes todo entonces es que no comprendes. Sólo cuando comprendes nada es verdadera comprensión. Comprender es ni comprender ni no comprender.
Se dice en los Sutras: «No apartarse de la sabiduría es estupidez». Cuando la mente no existe, tanto comprender como no comprender son verdad. Cuando la mente existe, comprender y no comprender son falsos.
Cuando comprendes, la realidad depende de ti. Cuando no comprendes, eres tú quien depende de la realidad.
Cuando la realidad depende de ti, lo que no es real se convierte en real. Cuando eres tú quien depende de la realidad, lo que es real se convierte en falso.
Cuando dependes de la realidad, todo es falso. Cuando la realidad depende de ti, todo es verdad. Así pues, el sabio no usa su mente para buscar la realidad, la realidad para buscar su mente, su mente para buscar la mente, o la realidad para buscar la realidad. Su mente no hace que aparezca la realidad. Y la realidad no hace que aparezca su mente. Y porque ambas, su mente y la realidad, son inmóviles, está siempre en samadhi»
Cuando aparece la mente mortal, desaparece la budeidad. Cuando desaparece la mente mortal, aparece la budeidad. Cuando la mente aparece, desaparece la realidad. Cuando la mente desaparece, aparece la realidad.
Quien sepa que nada depende de nada habrá encontrado el Camino, Y quien sepa que la mente depende de nada siempre está en el lugar de la iluminación.
Cuando no comprendes estás equivocado. Cuando comprendes, no estás equivocado. Es así porque la naturaleza del error es el vacío. Cuando no comprendes, lo cierto parece equivocado. Cuando comprendes, lo equivocado no es equivocado porque lo equivocado no existe.
Se dice en los Sutras: «Nada cuenta con una naturaleza propia». Actúa. No cuestiones. Cuando cuestionas, estás equivocado. La equivocación es el resultado del cuestionar. Cuando alcanzas una comprensión así, los hechos equivocados de tus vidas pasadas quedan borrados. Cuando vives en la ignorancia, los seis sentidos y las cinco sombras son los causantes del sufrimiento y la mortalidad.
Cuando despiertas, los seis sentidos y las cinco sombras son los causantes del Nirvana y la inmortalidad.
Alguien que busca el Camino no busca más allá de sí mismo pues sabe que la mente es el Camino. Pero cuando busca la mente no encuentra nada. Y cuando encuentra el Camino no encuentra nada. Si crees que puedes utilizar la mente para encontrar el Camino es que vives en la ignorancia. Cuando se vive en la ignorancia existe la budeidad. Cuando eres consciente no existe tal cosa. Y es así porque la conciencia es la budeidad.
Si buscas el Camino, el Camino no aparecerá hasta que desaparezca tu cuerpo. Es como descortezar un árbol. Este cuerpo kármico experimenta continuo cambio. No cuenta con realidad fija.
Practica de acuerdo con tus pensamientos. No odies vida y muerte ni ames vida y muerte. Mantén cada uno de tus pensamientos libre de ignorancia; en vida presenciarás el principio del Nirvana y en la muerte experimentarás la seguridad de no renacer.
Ver la forma sin ser corrompido por la forma o escuchar un sonido sin ser corrompido por el sonido es la liberación. Los ojos que no se aferran a la forma son las Puertas del Zen. Los oídos que no se aferran al sonido son también las Puertas del Zen. En pocas palabras, aquellos que perciben la existencia y la naturaleza de los fenómenos y permanecen sin aferrarse son liberados. Aquellos que perciben la apariencia externa de

los fenómenos están a su merced.
Liberación significa no estar sujeto a la aflicción. No hay otra liberación. Cuando se sabe cómo mirar la forma, la forma no da paso a la aparición de la mente y la mente no da paso a la aparición de la forma. Ambas, forma y mente, son puras.
Cuando está ausente la ignorancia, la mente es la tierra de los Budas. Cuando la ignorancia está presente, la mente es el infierno. Los mortales crean ignorancia. Y utilizando la mente para crear la mente siempre se encuentran en el infierno.
Los Bodhisattvas ven a través de la ignorancia y al no utilizar la mente para hacer aparecer la mente siempre se encuentran en la tierra de los Budas.
Si no utilizas tu mente para crear mente, todos los estados mentales son vacío y cada pensamiento inmóvil; irás de una tierra búdica a otra. Si utilizas la mente para crear mente, todos los estados mentales son intranquilos y cada pensamiento está en movimiento: vas de un infierno al siguiente.
Cuando aparece un pensamiento hay buen y mal karma, cielo e infierno. Cuando no aparecen pensamientos, no hay ni buen ni mal karma, ni cielo ni infierno.
El cuerpo ni existe ni no existe. Por ello la existencia como un mortal y la no existencia como un sabio son concepciones con las que un sabio nada tiene que ver. Su corazón está vacío y amplio como el cielo.
Lo que sigue es contemplado en el Camino. Es incomprensible para arhats y mortales.
Cuando la mente alcanza el Nirvana, no se ve el Nirvana, porque la mente es Nirvana. Si ves el Nirvana en algún sitio fuera de la mente, te engañas a ti mismo.
Cada sufrimiento es una semilla búdica, porque el sufrimiento impele a los mortales a buscar sabiduría. Pero sólo puede decirse que el sufrimiento da origen a la budeidad. No puede decirse que el sufrimiento sea la budeidad.
Tu cuerpo y tu mente son el campo, el sufrimiento es la semilla, la sabiduría el brote y la budeidad el grano.
El Buda de la mente es como la fragancia de un árbol. El Buda proviene de una mente libre de sufrimiento, al igual que la fragancia proviene de un árbol libre del deterioro. No hay fragancia sin el árbol ni Buda sin la mente. Si hay fragancia sin un árbol, se trata de una fragancia diferente. Si hay un Buda sin tu mente, se trata de un Buda diferente.
Cuando los tres venenos están presentes en tu mente, vives en una tierra de inmundicia.
Cuando los tres venenos están ausentes de tu mente, vives en una tierra de pureza. Se dice en los Sutras: «Si llenas una tierra de impureza e inmundicia, nunca aparecerá ningún Buda». La impureza e inmundicia remiten a la ignorancia y a los otros venenos. Un Buda remite a una mente pura y despierta.
No hay lenguaje que no sea el Dharma. Hablar todo el día sin decir nada es el Camino.
Permanecer en silencio todo el día y decir algo no es el Camino. Por ello ni la palabra de un Tathagata depende del silencio, ni su silencio depende de la palabra, ni su palabra existe separada de su silencio. Aquellos que entienden tanto el habla como el silencio permanecen en el samadhi.
Si hablas cuando sabes, tu palabra es libre. Si permaneces en silencio cuando no sabes, tu silencio está encadenado. Si la palabra no está apegada a las apariencias entonces es libre. Si el silencio está apegado a las apariencias, entonces está encadenado.
El lenguaje es esencialmente libre. No tiene nada que ver con el apego y el apego no tiene nada que ver con el lenguaje.
La realidad no tiene alto ni bajo. Si ves alto o bajo, entonces no es real. Una balsa no es real. Pero una balsa de pasajeros sí. Una persona que maneje una balsa de ese tipo podrá cruzar a través de lo que no es real. Por eso es real.
Según el mundo hay masculino y femenino, rico y pobre. Según el Camino no hay masculino e femenino, ni rico o pobre.
Cuando la diosa realizó el Camino, no cambió su sexo. Cuando el mozo de establo despertó a la Verdad, no cambió su posición. Libres de sexo o posición, comparten la misma apariencia básica. La diosa buscó su feminidad durante doce años sin conseguirlo. Igualmente, buscar la propia masculinidad durante doce años resultará infructuoso. Los doce años se refieren a las doce entradas.
Sin la mente no hay Buda. Sin el Buda no hay mente. De igual manera, sin el agua no hay hielo, y sin hielo no hay agua.
Quien hable sin abandonar la mente no llegará muy lejos. No te aferres a las apariencias de la mente.
Se dice en los Sutras: «Cuando no veas apariencias verás al Buda». Eso es lo que significa ser libre de las apariencias de la mente.

Sin la mente no hay Buda quiere decir que el Buda proviene de la mente. La mente es el origen del Buda.
Pero aunque el Buda provenga de la mente, la mente no proviene del Buda, al igual que un pez proviene del agua, pero el agua no proviene del pez. Y cualquiera que vea un pez ve antes el agua que el pez. Y cualquiera que quiera ver un Buda verá la mente antes que al Buda. Una vez que has visto el pez te olvidas del agua, y una vez que hayas visto al Buda te olvidarás de la mente.
Si no te olvidas de la mente, la mente te confundirá, al igual que te confundirá el agua si no te olvidas de ella.
Mortalidad y budeidad son como el agua y el hielo. Estar afligido por los tres venenos es la mortalidad. Estar purificado por las tres liberaciones es la budeidad. Lo que en invierno se congela dando paso al hielo se deshace en agua en verano. Elimina el hielo y no habrá agua. Si te deshaces de la mortalidad no habrá budeidad. Está claro que la naturaleza del hielo es la naturaleza del agua y la naturaleza del agua es la naturaleza del hielo. Y la naturaleza de la mortalidad es la naturaleza de budeidad. Mortalidad y budeidad comparten la misma naturaleza igual que wutou y futzu comparten la misma raíz pero no la misma estación. Es sólo a causa de la ilusión sobre diferencias por lo que tenemos las palabras mortalidad y budeidad.
Cuando una serpiente se convierte en dragón no cambia sus escamas. Y cuando un mortal se convierte en sabio no cambia su rostro. Conoce su mente mediante la sabiduría interna y cuida de su cuerpo mediante la disciplina externa.
Los mortales liberan Budas y los Budas liberan mortales. Eso es lo que significa imparcialidad. Los mortales liberan Budas porque la aflicción crea conocimiento y los Budas liberan mortales porque el conocimiento niega la aflicción. No hay otro remedio que la aflicción y no hay otro remedio excepto el conocimiento. Si no fuese por la aflicción no habría nada de lo que crear conocimiento. Y si no fuese por el conocimiento no habría nada para negar la aflicción. Cuando se vive en la ignorancia, los Budas liberan mortales. Cuando se vive en el conocimiento, los mortales liberan Budas. Los Buddhas no se convierten en Budas por sí mismos. Son liberados por mortales.
Los Buddhas ven la ignorancia como su padre y la codicia como su madre. Ignorancia y codicia son nombres diferentes de la mortalidad. Ignorancia y mortalidad son como la mano izquierda y la mano derecha. No existe otra diferencia.
Cuando se vive en la ignorancia se está en esta orilla. Cuando se está consciente se está en la otra orilla. Pero una vez que sabes que tu mente es vacío y no ves apariencias, estás más allá de ignorancia y conocimiento. Y una vez que se está más allá de ignorancia y conocimiento, no existe la otra orilla. El Tathagata no está en esta orilla ni en la otra. Y tampoco está en mitad de la corriente. Los arhats están en mitad de la corriente y los mortales en esta orilla. En la otra orilla está la budeidad.
Los Budas tienen tres cuerpos de transformación, un cuerpo de recompensa y un cuerpo real. El cuerpo de transformación también es llamado cuerpo de encarnación. El cuerpo de transformación aparece cuando los mortales realizan buenos actos, el cuerpo de recompensa cuando cultivan la sabiduría y el cuerpo real cuando se hacen conscientes de lo sublime. El cuerpo de transformación es el que puede verse volar en todas direcciones rescatando a otros allí donde puede. El cuerpo de recompensa pone fin a las dudas. La Gran Iluminación sucedida en los Himalayas se convierte repentinamente en verdad. El cuerpo real no hace ni dice nada. Permanece perfectamente inmóvil. Pero en realidad, ni siquiera existe un cuerpo de Buda, y mucho menos tres. Este hablar de los tres cuerpos está simplemente basado en la comprensión humana, que puede ser superficial, moderada o profunda.
La gente de comprensión superficial imagina que acumula méritos y confunde el cuerpo de transformación con el Buda. La gente de comprensión moderada imagina que está poniendo fin al sufrimiento y confunde el cuerpo de recompensa con el Buda. Y la gente de profunda comprensión imagina que experimenta la budeidad y confunde el cuerpo real con el Buda. Pero la gente con la comprensión más profunda mira en su interior, sin ser distraída por nada. Como una mente clara es el Buda, alcanzan la comprensión de un Buda sin utilizar la mente. Los tres cuerpos, como todas las demás cosas, son inalcanzables e indescriptibles.
La mente sin estorbo alcanza el Camino.
Se dice en los Sutras: «Los Budas no predican el Dharma. No liberan mortales. Y no experimentan la budeidad». Eso es lo que quiero decir.
Los individuos crean karma; el karma no crea individuos. Crean karma en esta vida y reciben sus frutos en la siguiente. Nunca escapan a ello. Sólo alguien que es perfecto no

crea karma en esta vida y no recibe frutos.
Se dice en los Sutras: «Quien no crea karma obtiene el Dharma». Este es un dicho vacío. Se puede crear karma, pero no puedes crear una persona. Cuando creas karma, renaces junto con tu karma. Cuando no creas karma, desapareces junto con tu karma. Por ello, siendo el karma dependiente del individuo y el individuo dependiente del karma, si un individuo no crea karma, el karma nada puede con él. De la misma manera: «Una persona puede ensanchar el Camino. El Camino no puede ensanchar a una persona».
Los mortales no dejan de crear karma y equivocadamente insisten en que no hay retribución. ¿Pero acaso pueden negar el sufrimiento? ¿Pueden negar que lo que siembra el estado mental presente no es lo que recoge el siguiente estado mental? ¿Cómo pueden escapar? Pero si en el presente estado mental no se siembra nada, nada se recogerá en el siguiente estado mental. No entendáis mal el karma.
Se dice en los Sutras: «A pesar de creer en Budas, las personas que imaginan que los Budas practican austeridades no son budistas. Lo mismo vale para aquellos que imaginan que los Budas están sujetos a retribución de riqueza o pobreza. Son icchantikas. Son incapaces de creer».
Alguien que comprende las enseñanzas de los sabios es un sabio. Alguien que comprende la enseñanza de los mortales es un mortal. Un mortal que puede desprenderse de la enseñanza de los mortales y seguir la enseñanza de los sabios se convierte en un sabio. Pero los locos de este mundo prefieren buscar sabios muy lejos. No creen que el sabio es la sabiduría de su propia mente.
Se dice en los Sutras: “No prediquéis este Sutra entre hombres sin comprensión». Pero la gente sin comprensión no cree en su propia mente ni que mediante la comprensión de esta enseñanza puede convertirse en sabia. Prefieren buscar un conocimiento lejano y anhelar cosas en el espacio, imágenes búdicas, luces, inciensos y colores. Caen presas de la falsedad y la locura.
Se dice en los Sutras: «Cuando ves que todas las apariencias no son apariencias, entonces ves al Tathagata». Las miríadas de puertas hacia la verdad provienen de la mente. Cuando las apariencias de la mente son tan transparentes como el espacio, desaparecen.
Nuestros sufrimientos ilimitados son las raíces de la enfermedad. Cuando los mortales están vivos se preocupan de la muerte. Cuando están saciados se preocupan del hambre. Suya es la Gran Incertidumbre.
Pero los sabios no consideran el pasado y no se preocupan acerca del futuro, tampoco se aferran al presente y siguen el Camino momento a momento.
Si no has despertado a esta gran verdad lo mejor es que busques un maestro en la tierra o en los cielos.
No agraves tu propia deficiencia.

Poema de la fe en el espíritu
Hsin Hsin Ming
Sosan

La Vía Perfecta no sabe de dificultades,
excepto que rehúsa efectuar preferencias:
sólo cuando se libera de odio y amor
se revela plenamente sin disfraz.
Basta la diferencia de una décima de milímetro
para que el cielo y la tierra queden separados:
si quieres verlo manifiesto,
no asumas pensamiento en su favor ni en su contra.
Alzar lo que gustas contra lo que te disgusta…
esta es la enfermedad de la mente.
Cuando no se entiende el profundo significado de la Vía
se perturba la paz de la mente y nada se gana.
La Vía es perfecta como el vasto espacio,
sin faltarle nada, sin nada superfluo:
en verdad, si efectuamos una elección
su talidad se pierde de vista.

No persigas las complicaciones externas,
no mores en el vacío interior.
Cuando la mente reposa serena en la unidad de las cosas,
el dualismo se desvanece de por sí.
Y cuando no se entiende integralmente la unidad
de dos modos se sustenta la pérdida:
la negación de la realidad puede conducir a su negación absoluta,
mientras apoyar el vacío puede resultar en su contradicción.
Verbalismo e intelección…
cuando más nos acompañamos de ellos, más nos descarriamos;
por tanto, fuera el verbalismo y la intelección
y no habrá lugar al que no puedas pasar libremente.
Cuando retornamos a la raíz, ganamos el significado;
cuando perseguimos los objetos externos, perdemos la razón.
En el momento en que nos iluminamos por dentro,
trascendemos el vacío y el mundo que nos enfrenta.
Las transformaciones que se suceden
en un mundo vacío que nos enfrenta,
parecen todas reales debido a la Ignorancia:
procura no buscar lo verdadero,
cesa tan solo de abrigar opiniones.
No te entretengas con el dualismo,
evita cuidadosamente perseguirlo;
tan pronto tengas lo correcto y lo erróneo,
lo que se sigue es confusión y la mente se pierde.
Los dos existen debido al uno,
pero ni siquiera te aferres a este uno;
cuando la mente única no está perturbada,
las diez mil cosas no ofrecen ofensa.
Cuando ellas no ofrecen ofensa, es como si no existieran;
cuando la mente no es perturbada, es como si no hubiese mente.
El sujeto se aquieta cuando el objeto cesa,
el objeto cesa cuando el sujeto se aquieta.
El objeto es un objeto del sujeto,
el sujeto es un sujeto de un objeto:
conoce que la relatividad de los dos
reside únicamente en la unidad del vacío.
En la unidad del vacío los dos son uno,
y cada uno de los dos contiene en sí la totalidad de las diez mil cosas;
cuando no se efectúa discriminación entre esto y aquello,
¿cómo puede surgir un criterio unilateral y prejuicioso?.
La Vía es calma y de espíritu abierto,
nada es fácil, nada es difícil:
los propósitos pequeños son irresolutos,
cuando más se apresuran más se demoran.
El apego jamás se mantiene dentro de los lazos,
es seguro que marche en sentido equivocado:
déjalo ir flojo, que las cosas sean como fueren,
mientras la esencia ni parte ni mora.
Obedece a la naturaleza de las cosas
y estarás en concordia con la Vía,
en calma, cómodo y libre de molestia;
mas cuando tus pensamientos están atados,
te alejas de la verdad,
se tornan más pesados y torpes
y de ningún modo son sensatos.
Cuando no son sensatos, el alma está turbada,
¿de qué sirve, entonces, ser parcial y unilateral?.
Si quieres recorrer el curso del Único Vehículo
no tengas prejuicios contra los objetos de los seis sentidos.
Cuando no tienes prejuicios contra los objetos de los seis sentidos,
a la vez te identificas con la Iluminación.

El sabio es no activo,
mientras el ignorante se ata;
mientras que en el mismo Dharma no hay individuación,
los ignorantes se apegan a los objetos particulares.
Son sus propias mentes las que crean ilusiones,
¿no es esa la máxima de las contradicciones?.
La ignorancia engendra el dualismo del reposo y del desasosiego.
Los iluminados carecen de gustos y disgustos.
Todas las formas de dualismo
medran en la ignorancia por la mente misma,
son como visiones y flores en el aire:
¿por qué debemos perturbarnos tratando de agarrarlas?.
Ganancia y pérdida, correcto y erróneo…
¡fuera con ellos de una vez por todas!.
Si el ojo nunca se duerme,
todos los sueños cesan de por sí:
si la mente retiene su unidad,
las diez mil cosas son de una sola talidad.
Cuando se sondea el hondo misterio de la talidad única,
de repente olvidamos las complicaciones externas.
Cuando se ve a las diez mil cosas en su unidad,
retornamos al origen y seguimos siendo lo que somos.
Olvida el porqué de las cosas,
y alcanzas un estado más allá de la analogía:
el movimiento detenido no es movimiento,
y el reposo puesto en movimiento no es reposo.
Cuando no se obtiene más el dualismo,
ni siquiera la unidad misma sigue siendo como tal.
El fin último de las cosas, donde no pueden ir más allá,
no está sujeto a reglas ni medidas:
la mente en armonía con la Vía es el principio de la identidad,
en el que hallamos todas las acciones en un estado de quietud;
las irresoluciones son descartadas por completo,
y la fe recta es restablecida en su rectitud genuina.
Así nada es retenido,
nada es memorizado;
todo es vacío, lúcido, auto-iluminativo.
No hay mancha, ni ejercicio, ni derroche de energía:
he aquí donde jamás alcanza el pensamiento,
he aquí donde la imaginación fracasa en sus mediciones.
En el reino superior de la Talidad Verdadera
no hay "otro" ni "yo".
Cuando se pide una identificación directa
sólo podemos decir: "No dos".
Al no ser dos todo es lo mismo,
todo lo que es, está comprendido en ello:
los sabios de los diez sectores,
todos entran en esta fe absoluta.
Esta fe absoluta está más allá de la prisa (tiempo) y de la extensión (espacio).
Un instante es diez mil años.
No interesa cómo están condicionadas las cosas, ya sea con "ser" o "no ser",
eso se manifiesta por doquier ante ti.
Lo infinitamente pequeño es tan grande como grande puede ser,
cuando se olvidan las condiciones externas;
lo infinitamente grande es tan pequeño como pequeño puede ser,
cuando se ponen fuera de la vista límites objetivos.
Lo que es lo mismo con lo que no lo es,
lo que no es lo mismo con lo que es:
donde no pueda obtenerse este estado de cosas,
asegúrate de no entretenerte.
Uno en todos,
todos en uno…

Si sólo se comprende esto,
¡No te preocupes más por no ser perfecto!
La mente creyente no está dividida,
e indivisa es la mente creyente…
He aquí donde fallan las palabras,
pues esto no pertenece al pasado, al futuro ni al presente.

Canto de la doctrina de la inmediatez
Hui Neng

La transmisión por el habla y la transmisión por la mente
son como el sol en el cielo.
Sólo transmitiendo la enseñanza de ver la naturaleza esencial,
ella emerge en el mundo para destruir las doctrinas falsas.
La verdad ni es inmediata ni gradual.
Más bien son la ilusión y la iluminación
las que tienen lentitud y rapidez;
pero éste método de ver la naturaleza esencial
las personas ignorantes no lo pueden comprender.
La explicación puede ser de multitud de formas;
si éstas son conforme a la verdad, finalmente son una.
En la oscuridad, más allá de la aflicción,
siempre deberemos producir el sol de la sabiduría.
Cuando la falsedad llega, hay aflicciones;
cuando la verdad llega, las aflicciones son eliminadas.
Cuando ni la falsedad ni la verdad son empleadas,
la pureza alcanza lo restante.
La iluminación es nuestra naturaleza inherente original:
agiten la mente y hay confusión.
Sed puros de mente en medio de la ilusión y el engaño.
Simplemente, sed veraces y no habrá barreras.
Si las personas del mundo practican este Camino,
nada presentará un obstáculo.
Mira siempre tus propios errores por ti mismo
y serás adecuado para el Camino.
Todas las clases tienen sus propios pasajes,
que no interfieren unos con los otros.
Si dejas tu pasaje para buscar otro camino,
al final de tus días nunca verás el Camino.
Pasando toda una vida en altas y bajas,
cualquier cosa que seas,
todavía estarás atormentado en ti mismo.
Si realmente quieres ver el verdadero Camino,
actuar correctamente es el camino.
Si tus ojos no se dan cuenta del Camino,
estás caminando en la oscuridad sin verlo.
Las personas que realmente practican el Camino,
no ven las faltas del mundo;
si ves los errores de otros,
tu propio error los instiga y favorece.
Si otros se equivocan pero tú no,
tu propio error es todavía una imperfección.
Despréndete de tu propia disposición mental errónea.
Elimina la aflicción.
Sin que el odio y el amor afecten la mente,
estira tus piernas y duerme.
Si quieres tratar de enseñarle a otras personas,

necesitas tener métodos convenientes y propios.
En el momento que hagas que ellas pasen a través de sus dudas,
acto seguido se manifestará su propia naturaleza esencial.
El Budismo está en el mundo;
no está realizado lejos de éste.
Buscar la iluminación aparte del mundo
es como buscar cuernos en una liebre.
La verdadera búsqueda es llamada la trascendencia;
la búsqueda falsa es mundanería:
aparta ambos, lo correcto y lo incorrecto,
y la naturaleza de la iluminación es clara.
Este canto es de la doctrina de la inmediatez,
también llamada la nave de la gran enseñanza.
Si escuchas confundido, toma eones en terminar;
cuando estás clarificado, sólo toma un instante.

Canto del despertar súbito
(Shodoka)
Yoka Daishi

Querido amigo, ¿no ves que este hombre iluminado
ha cesado de estudiar y está inactivo?
No intenta apartar las ilusiones
ni encontrar la verdad.
La naturaleza real de nuestra ignorancia
es la naturaleza de Buda;
nuestro cuerpo vacío e ilusorio
es el cuerpo de Buda.
Si comprendemos el cuerpo de Buda,
no hay nada más.
Manantial original,
nuestra propia naturaleza
es el puro y verdadero Buda.
Las nubes flotantes
de los cinco agregados van y vienen
en el cielo,
la espuma de los tres peces
aparece y desaparece sobre el océano.
Si comprendemos la realidad,
ya no existe nada más para nosotros,
ni el hombre, ni la ley.
Instantáneamente el peor karma,
el karma del infierno,
es destruido.
Si yo os engaño con palabras falsas,
que el castigo de la lengua arrancada
caiga eternamente sobre mí.
Si realizáis súbitamente,
en el instante, el Zen del Buda,
las seis virtudes
y las diez mil prácticas
se realizan
plenamente en vuestro cuerpo.
No existe falta ni felicidad,
ni pérdida, ni ganancia.
En la paz de la consumación absoluta
no debemos buscar nada.
Desde el origen ,nunca se ha limpiado
el polvo acumulado en el espejo;

pero hoy día,
es absolutamente necesario ver el brillo.
¿Quién es no-pensado?
¿Quién es no-nacido?
Si el no nacido existe realmente,
él no puede volver a nacer.
Pregunta a una marioneta
si adquirir méritos
para encontrar al Buda,
es eficaz.
Abandona los cuatro elementos
y no intentes aferrar más nada.
En la paz de la consumación absoluta,
bebe y come según tus deseos.
Todos los fenómenos son impermanentes,
todo es vacío.
Este es justamente
el gran y completo despertar del Buda.
Una doctrina precisa
y de la más alta dimensión,
es el símbolo del verdadero monje.
Si una persona no está de acuerdo,
la doctrina se revelará por sí misma.
Porque la marca del Buda
es cortar las raíces directamente,
no se puede a la vez
amontonar las hojas
y buscar las ramas.
Las gentes ignoran
la Joya Preciosa.
Pero cada uno posee,
profundamente escondida,
este tesoro del Tathagata
en la conciencia Alaya.
La acción misteriosa
de los seis órganos es vacía
y no lo es al mismo tiempo.
El halo luminoso de una perla
pertenece al mundo de los fenómenos
y no pertenece al mismo tiempo.
Purificando nuestras cinco clases de visiones
se podrán adquirir los cinco poderes.
Sólo por la práctica
se puede comprender esto.
¡Imaginarlo es difícil!
No es difícil
ver la forma en el espejo.
Pero no existe ningún medio de capturar
la luna en la corriente del agua.
Vamos siempre solos,
marchamos siempre solos.
Sobre el camino del Nirvana
sólo van juntos
aquellos que se han realizado.
La melodía de su vida es clásica,
su espíritu es puro y su modo de andar
posee una nobleza natural.
Sus mejillas están hundidas, sus pómulos son fuertes,
nadie le presta atención.
El hijo de Sakya
es conocido por ser pobre.
En realidad, su apariencia es pobre,

pero su espíritu no conoce la pobreza.
Es pobre, por eso está
habitualmente vestido de harapos.
Pero posee la Vía y guarda
este tesoro inestimable en el fondo de su espíritu.
Y este tesoro inestimable,
aún cuando se haga uso de él,
no se agota jamás. Por eso,
puede hacer que todos se beneficien de él,
en cada ocasión,
sin ninguna reserva, eternamente.
Los tres cuerpos y las cuatro sabidurías
se realizan plenamente en su cuerpo.
Las ocho comprensiones del despertar
y los seis poderes sobrenaturales
están impresos en el fondo de su espíritu.
El hombre superior tiene la comprensión total
de una sola vez.
El hombre medio o inferior,
aunque entiende muchas cosas,
cree en pocas
y carece de la verdad profunda.
Despójate por ti mismo
de los andrajos que ocultan este tesoro.
De cara a los otros,
no te vanaglories de tu devoción.
Acepta las críticas y resígnate
a las calumnias de los demás.
Todos acaban por fatigarse
al querer prender fuego al cielo con una antorcha.
Cuando los escuchas,
es como si bebieras un dulce néctar.
Este se diluye instantáneamente
y entra en el misterio.
Si comprendes que las palabras
malvadas se vuelven meritorias,
entonces ellas serán para ti
un maestro de la Vía.
Si, por las críticas, no te despiertas
por encima de la noción de amigo o de enemigo,
¿cómo podrás realizar
los poderes ilimitados
de la compasión
y de la perseverancia?
Si comprendes perfectamente el origen,
el principio,
podrás enseñarlo perfectamente.
Zazen y sabiduría
estarán en completa fusión
sin residir solamente sobre el vacío.
Dos monjes habían infringido
el precepto de castidad
y habían cometido un crimen.
Las palabras de Hari
les hizo aceptar sus remordimientos.
Pero el gran Yuma,
instantáneamente, hizo desaparecer sus dudas,
tan rápido
como el sol funde la nieve y el hielo.
No soy sólo yo quien tiene
ahora la comprensión.
Los Budas innombrables

como los granos de arena del Ganges
son todos de la misma esencia.
La doctrina del no-temor
es como el rugido del león
que destroza el cerebro
de los cien animales que lo oyen.
El elefante, a pesar de su poder,
pierde su dignidad.
Sólo el dragón del cielo
escucha esta voz con satisfacción.
He atravesado océanos y lagos,
he pasado por montañas y riberas,
he visitado a los Maestros,
he buscado las Vías, he practicado zazen.
Y desde que he encontrado el camino del monte Sokei,
sé que nacimiento y muerte
no son diferentes.
Andar es también el Zen,
sentarse es también el Zen.
Que se le hable o que se esté silencioso,
que se mueva o que se le deje inmóvil,
el cuerpo permanece siempre en paz.
Incluso si se encuentra frente a una espada,
el espíritu permanece tranquilo.
Incluso si se encuentra frente al veneno,
el espíritu permanece imperturbable.
Mi Maestro ha encontrado
al buda Nento
y hace mucho tiempo,
se convirtió en Nin Niku Sen.
Debemos vivir muchas veces
y muchas veces morir.
Vida y muerte se suceden
sin interrupción en la eternidad.
A partir de la realización inmediata
del no-nacimiento,
no hay más necesidad de recrearse
o de atormentarse
por los honores o la desgracia.
Retirarse a las montañas profundas,
vivir en una pequeña ermita,
sentado bajo un gran pino,
tranquilo y sereno;
practicar zazen, apacible y feliz,
en la morada del monje ermitaño,
vida simple y serena,
verdadera belleza.
Si os despertáis
y comprendéis,
no hay más necesidad
de hacer vanos esfuerzos:
nada pertenece a la impermanencia.
El don practicado con un fin
puede dar la suerte
de renacer en el cielo,
pero es como disparar
una flecha hacia el cielo.
Cuando la fuerza de la fecha se ha agotado,
vuelve a caer al suelo,
y puede ser el origen de karma adverso
en el futuro.
Esto es completamente diferente a estar

bajo la puerta de Muijiso,
por la cual se entra instantáneamente
en la dimensión del Buda.
Solamente comprender la raíz original,
no preocuparse por las ramas,
es como captar
el reflejo de la luna
en una joya pura.
Yo conozco ahora
este tesoro de verdadera libertad,
inagotable no sólo para mí mismo,
sino también para los otros.
La luna brilla sobre el agua del río,
el viento sopla en los pinos:
fresca y pura sombra de una larga noche.
¿Cuál es la causa?
El tesoro de los preceptos
de la naturaleza del Buda
está impreso en el fondo de nuestro espíritu.
La niebla y el granizo,
la lluvia y la bruma
son el kesa que sueña nuestro cuerpo.
El cuenco del monje para llamar al dragón
y el bastón para ahuyentar al tigre.
Los anillos de metal en la punta del bastón
retiñen claramente.
Cuenco y bastón no deben ser
considerados bajo su simple forma material.
Ellos significan
seguir íntimamente la huella del Buda
y simbolizan su precioso bastón.
No buscar la verdad,
no cortar las ilusiones.
Ya que yo comprendo claramente
que estos dos elementos
son vacíos, informes.
La no forma no es ni vacía ni no-vacía;
es la verdadera forma del Buda.
El espejo del espíritu es puro
y nada puede llegar a oscurecerlo;
por su pureza y claridad,
refleja a todo el universo.
El reflejo de los millares de fenómenos
se manifiesta en este espejo;
esta joya perfecta
no tiene ni exterior ni interior.
La verdadera libertad del vacío
supera la relación de causa y efecto;
todo está entonces en perfecta confusión y desorden
y produce una catástrofe abominable.
Abandonar las existencias,
para no guardar más que la vacuidad,
es también una grave enfermedad:
como arrojarse al fuego
para evitar caer en el agua.
Querer abandonar las ilusiones
para no guardar más que la verdad,
es discriminación, artificio e imitación.
Cuando un hombre no sigue más que la práctica,
ignorando esto,
es como aquel que adopta a un ladrón
para hacerlo su hijo.

Desperdiciamos el tesoro del Dharma
y perdemos sus méritos.
La causa es esta conciencia de lo mental.
La escuela Zen disuelve también lo mental.
Entrar en el despertar del no-nacimiento
inmediatamente,
tal es el poder de la verdadera sabiduría.
El hombre verdadero toma la espada de la sabiduría.
Punta afilada de la sabiduría,
llama tan poderosa como el diamante.
Esta espada es capaz de destruir
la raíz de todos los pensamientos
y concepciones erróneas,
y puede igualmente
golpear por sorpresa a todos los demonios.
La enseñanza del Buda
es como la voz del trueno,
la ley que ruge
o el redoble del tambor.
Esta enseñanza esparce una nube de compasión
y reparte un néctar dulce como la miel.
Las huellas del dragón y del elefante
se extienden por todos los sitios, sin límite,
de manera que todos los hombres,
incluso aquellos que tienen un despertar dogmático
o adquirido por el conocimiento de los libros,
pueden encontrar
el supremo despertar por esta enseñanza.
Sobre los glaciares del Himalaya
no crece más que una hierba,
pura y sin mezcla.
Ella da, exclusivamente,
la esencia del gusto.
Y este gusto yo lo conservo siempre.
Una sola naturaleza
contiene todas las naturalezas;
una sola existencia
incluye totalmente todas las existencias.
Una sola luna
se refleja en todas las aguas;
todos los reflejos
de la luna en el agua
provienen de una sola luna.
El cuerpo espiritual
de todos los Budas
entra en mi naturaleza.
Mi naturaleza se armoniza
con el espíritu del Buda.
Una sabiduría incluye perfectamente
todas las sabidurías.
En esto no hay ni forma, ni conciencia,
ni acción del Karma.
En un solo instante
ochenta mil puertas son creadas;
en un solo instante,
el tiempo eterno es consumado.
Las medidas no son medidas.
¿Cómo estar en armonía
con nuestra naturaleza verdadera?
No criticar, no alabar.
Nuestro cuerpo es como el cielo
sin límites.

Si no dejas el lugar en el que estás,
permanecerás tranquilo.
Si buscas conocer,
te darás cuenta
de que no puedes ni comprender,
ni adquirir, ni rechazar.
Lo que no puedes obtener,
inconscientemente lo obtendrás.
Cuando estás silencioso, hablas;
cuando hablas, estás silencioso.
Cuando la gran puerta del don
está abierta, no existen más obstáculos.
Si alguien me pregunta
a qué religión pertenezco,
respondo:
al poder de la Gran Compasión.
¿Qué es el bien, qué es el mal?
Los hombres no pueden saberlo.
¿Quién va en el buen sentido
y quién a contracorriente?
Ni siquiera el cielo puede determinarlo.
Durante largo tiempo, en otro tiempo,
he practicado y estudiado.
No son palabras en el viento
ni mentiras.
Aquí, levanto la bandera de la ley
y establezco la verdadera religión.
La verdadera y santa línea del Buda
se continúa
a través del monje del monte Sokei.
Mahakasyapa, el primero,
transmitió la lámpara, la antorcha;
después la historia
cuenta veintiocho generaciones
bajo el cielo de la India.
Por la ruta de los océanos,
el Zen ha llegado a esta tierra.
Bodhidharma fue su fundador.
Seis generaciones ilustres le sucedieron
y transmitieron la toga.
De hoy en adelante, en las generaciones futuras,
numerosos serán
los que recibirán la Vía del Zen.
La verdad del Zen
no tiene necesidad de ser defendida.
Del mismo modo que el origen de las ilusiones,
él también, es vacuidad.
Pero cuando los dos puntos de vista
de existencia o no-existencia
son abandonados,
la no vacuidad se convierte en vacío
Las veinte puertas del vacío
no tienen existencia.
La naturaleza única de los Budas
es originalmente idéntica
para todas las existencias.
El espíritu es la raíz,
el Dharma es el polvo.
Los dos son como
los reflejos en el espejo.
Cuando se ha limpiado el polvo,
la luz, entonces, resplandece.

Espíritu y Dharma han desaparecido completamente:
nuestra naturaleza, entonces, es auténtica.
¡Ay! Esta época está marcada
por la degeneración del Dharma.
Los hombres son poco felices;
es difícil dirigirlos,
están muy lejos de la sabiduría,
de la santidad
y se hunden en falsas concepciones.
Los demonios son poderosos,
el Dharma es débil
y el odio dañino se extiende por todos los sitios.
Ellos tienen la posibilidad de escuchar
la enseñanza de la puerta
de la verdadera doctrina del Buda,
pero desgraciadamente la rechazan,
la rompen en mil pedazos
como una tela
y no pueden volver a hallar la forma original.
La acción proviene del espíritu,
los males provienen del cuerpo;
por eso no debéis sentir
ningún resentimiento hacia los demás.
Si no quieres acarrearte
un karma ilimitado,
no critiques la enseñanza
del Dharma del Buda.
En el bosque de sándalo
no crece ningún otro árbol.
Sólo los leones viven en ese bosque
profundo, denso, silencioso.
Y por todos los sitios, en este bosque tranquilo,
los leones se recrean libremente.
Todos los animales de la tierra y
todos los pájaros del cielo han huido lejos;
sólo los cachorros marchan
siguiendo al león.
Con escasos tres años,
ya son capaces de rugir.
E incluso si los chacales quisieran imitar
a estos leones, reyes del Dharma,
no podrían evitar
que los cien mil demonios abrieran sus bocas
libremente.
La enseñanza verdadera no puede ser comprendida
por el entendimiento humano.
Pero si tenéis dudas,
si no comprendéis,
aún os es posible
discutir conmigo.
Esta no es una opinión
producto de mi dogmatismo.
Sólo es el temor
de que nuestra práctica no degenere
hacia los dos extremos
de la negación o de la afirmación.
Lo negativo no es negativo.
Lo positivo no es positivo
Si nos equivocamos a este respecto,
aunque sólo sea por un cabello,
nos alejamos mil lis.
Cuando es sí, la misma hija del Dragón

puede súbitamente convertirse en Buda.
Cuando es no,
el mismo monje Zensho
puede, durante su vida, caer en el infierno.
Por mi parte, desde mis años juveniles,
he acumulado conocimientos,
he estudiado los textos y sus comentarios,
así como los sutras.
He reflexionado sobre los nombres y las formas,
pero no he conocido el reposo
en estos estudios;
ya que esto es seguramente tan vano como querer
entrar en el océano
para allí contar los granos de arena.
El Buda me lo reprocha, muy justamente,
ya que, a fin de cuentas, ¿qué utilidad
puede aportarte el tesoro de los demás?
Ahora veo bien que
hasta hoy en día, monje errante,
he practicado en vano
y durante largos años
he errado por falsas vías.
Al estar mi naturaleza poco luminosa
me he equivocado y no he comprendido.
Debido a esto no he podido acceder
a la verdadera enseñanza del Buda.
El Hinayana está enteramente volcado
hacia la Vía
pero le falta el amor universal.
La inteligencia y el saber carecen
de sabiduría profunda.
Son estúpidos y pueriles
los que crean una falsa realidad
en su puño vacío
o en el extremo de su dedo.
No obtienen nada tomando por la luna
el dedo que la señala.
Mezclan y confunden voluntariamente
el mundo objetivo y subjetivo.
El hombre que abarca todos los aspectos
es Buda.
Entonces, puede verdaderamente ser designado
con el nombre de Avalokitesvara.
Cuando se ha realizado la iluminación,
el karma original deviene vacío.
De lo contrario debemos pagar nuestras deudas.
Tenemos hambre
e incluso delante de una mesa real
no comemos.
Estamos enfermos e incluso
si encontramos al rey de los médicos,
y no seguimos sus remedios,
¿cómo podremos ser curados?
En el mundo de los deseos,
podemos practicar el Zen
por el poder de la sabiduría.
Cuando el loto nace en el fuego
jamás puede ser destruido.
Yuse transgredió
uno de los más importantes preceptos,
pero enseguida obtuvo el despertar
del no-nacimiento,

al instante se convirtió en buda
y ahora él existe.
La enseñanza,
parecida al rugido del león,
carece de miedo.
¡Qué lástima
de esos espíritus estúpidos y confusos!
Ellos comprenden que violar los preceptos
es un impedimento para la iluminación,
pero no pueden descubrir
el secreto de la esencia de la enseñanza
del Buda.
El poder misterioso de la iluminación
tiene efectos maravillosos tan innombrables
como los granos de arena del Ganges.
¿Por qué no tomarse la molestia de hacerle
las cuatro ofrendas?
Diez mil piezas de oro al lado de esto
no valen nada.
Incluso si tuviéramos que reducir
nuestros huesos a polvo
o cortar nuestro cuerpo en pedazos,
no sería aún suficiente
para agradecérselo.
Una sola palabra justa
está por encima de diez mil millares de palabras.
El es el rey del Dharma, es el más alto.
Todos los Budas tan numerosos
como los granos de arena del Ganges
lo testimonian.
Ahora yo sé que esta Joya
y todos aquellos que la recibieron,
con confianza pueden ser reyes del Dharma.
No hay nada que encontrar
en el mundo del despertar;
no hay ni hombre, ni siquiera Buda.
Los cosmos innombrables por ellos mismos
son como burbujas en el océano.
Todos los sabios y venerables
son como relámpagos en el cielo.
Incluso si un gran círculo de metal
se pone a girar sobre mi cabeza,
la claridad perfecta permanece siempre.
Incluso si el sol se vuelve frío
o si la luna se recalienta,
a pesar de los demonios numerosos,
la verdadera doctrina permanece indestructible.
El carro del elefante
avanza lentamente sobre el camino;
¿cómo podrá la mantis religiosa
impedir el paso de sus ruedas?
El gran elefante no juega
en el sendero de los conejitos.
El gran despertar
está por encima de los pequeños honores.
No juzgues la inmensidad del cielo azul
mirándolo a través de una paja.
Si no tienes aún la comprensión,
yo te confirmaré ahora,
más profundamente.

Sandokai
La esencia y los denómenos se interpenetran
Sekito Kisen

El Espíritu del Gran Sabio de la India
fue íntimamente transmitido del Oeste al Este.
Mientras que entre las capacidades humanas
hay inteligentes y torpes,
en la Vía no hay ancestro del Norte
ni Ancestro del Sur.
La fuente espiritual es clara y pura;
sólo los afluentes fluyen en la oscuridad.
Apegarse a los fenómenos es ilusión.
Reconocer la unidad no es la iluminación.
Los objetos de los sentidos son interdependientes
y autónomos a la vez.
La interacción produce envolvimiento.
Si no hay interacción,
cada fenómeno permanece aislado.
Los objetos varían en forma y condición;
los sonidos pueden ser placenteros o dolorosos.
Los conceptos refinados y los ordinarios
no se diferencian en la oscuridad.
En la luz se distingue lo puro y lo impuro.
Los cuatro elementos regresan a su origen,
como un hijo halla a su madre.
El fuego quema,
el viento mueve,
el agua moja,
la tierra sujeta.
Ojos y formas,
oídos y sonidos,
nariz y olores,
lengua y sabores.
Todos los fenómenos,
como las hojas de un árbol,
surgen de la misma raíz.
El tronco y las ramas comparten el origen.
Expresado de manera noble o vulgar, da igual.
En la luz hay oscuridad,
pero no lo veáis sólo como oscuridad.
En la oscuridad hay luz,
pero no lo veáis sólo como luz.
La luz y la oscuridad dependen la una de la otra,
como el pie derecho y el izquierdo al caminar.
Cada existencia tiene su mérito,
de acuerdo con su función y lugar.
Los fenómenos y la esencia encajan como caja y tapa.
Este principio es como dos flechas
que se encuentran en pleno vuelo.
Al recibir estas palabras
debéis comprender su significado.
No construyáis vuestras propias categorías.
Si no sois capaces de comprender la Vía,
aunque marchéis sobre ella,
¿cómo la podréis reconocer?
La práctica nada tiene que ver con lejos o cerca,
pero si os confundís,
montañas y ríos obstruirán vuestro paso.
A vosotros que buscáis la gran Verdad,

respetuosamente, os apremio:
no paséis los días y las noches en vano.

Samadhi del Espejo Precioso
Hokyo Zan Mai
Tozan

Sin error, sin duda, así es el Dharma.
Buda y los maestros de la transmisión no hablaron de él.
Ahora podéis obtenerlo.
Por eso, os lo ruego, conservadlo intacto.
La nieve blanca
se amontona en la bandeja de plata.
La luz de la luna envuelve a la garza blanca.
Son parecidas,
pero no idénticas.
Se funden íntimamente,
pero cada una comprende su estado.
La conciencia no es lenguaje.
Si se presenta la ocasión,
también hay que pasar por esto.
Turbado por las palabras,
te precipitas en el abismo.
En desacuerdo con las palabras,
topas con el límite de la duda.
Salir al encuentro,
tocar.
Ni una ni otra cosa valen,
es como una bola de fuego.
Expresarse
con lenguaje adornado
es desvirtuar.
La medianoche
es la verdadera luz,
el alba no es suficientemente clara.
Aun cuando no sea sin conciencia,
no es sin lenguaje.
Pero si es inconsciente,
se hace lenguaje.
Es como mirarte en un espejo:
la forma y el reflejo cara a cara.
Tú no eres el reflejo,
pero el reflejo es tú.
El bebé está en el mundo
bajo cinco condiciones:
no va ni viene,
no llega de pronto…
no es amo de quedarse….
no habla….baba wawa…
Por último, no puede obtener
el objeto deseado,
pues su lenguaje no es el justo.
Las seis líneas del hexagrama del shuri
deciden el juego mutuo.
Sin embargo, la causa de se establezca
el tres resulta ser el cinco.
Como los cinco sabores de la planta chisso.
Es igual que un cetro de diamante.

Cuando lo derecho y lo oblicuo
se hallan y pellizcan
(como las piernas en loto),
pregunta y respuesta
se dan maravillosamente confundidas.
Intimo con el origen
familiar con la Vía.
Si hay mezcla,
hay felicidad.
Pero no debemos cometer
error alguno.
Es inocente y misterioso,
no pertenece a la ilusión
ni al despertar.
La ley de la interdependencia y la ocasión
pueden realizarse en la claridad
y el silencio del corazón.
El microcosmos penetra en el infinito.
El límite del macrocosmos
es el propio límite del cosmos.
La creación de una diferencia,
incluso ínfima,
no puede armonizarse
con el ritmo de la música.
Tenemos ahora lo súbito y lo gradual,
el Zen se hace sección,
una medida para las comparaciones.
A pesar de la comprensión a través de las sectas
y de la realización de la idea, hay una
mancha en el verdadero despertar.
En el exterior, la calma.
En el interior, el movimiento.
Como el caballo trabado
y el ratón escondido.
Todos los maestros de la transmisión
se han afligido en lo tocante a este punto,
por eso sienten la necesidad de brindar el Dharma.
Todos van tras ilusiones erróneas,
por eso se confunde el blanco con el negro.
Cuando la ilusión se desvanece, en el mismo
instante cada uno puede comprenderse a sí mismo.
Si deseáis adaptaros, pisad
las viejas huellas transmitidas.
Os lo ruego, estudiad con atención
el ejemplo de los ancianos precedentes.
El árbol ha sido observado durante diez millones de años
para alcanzar la vía de Buda.
Como la debilidad del tigre,
como los ojos nocturnos del caballo.
Por su complejo de inferioridad,
que les hace ver los objetos
como si fueran un raro tesoro,
y puesto que los hombres tienen el horror en su espíritu,
el maestro ha de convertirse en gato
o en buey blanco.
El maestro de tiro con arco,
gracias a su elevada y justa técnica
puede dar en el blanco
incluso a la mayor de las distancias.
Pero si flecha y lanza chocan en pleno vuelo,
la más elevada técnica pierde toda su eficacia.
Canta el hombre de madera,

la mujer de piedra se levanta y baila.
Los súbditos deben obedecer al rey,
el hijo ha de seguir al padre.
No seguir no es el deber filial del hijo,
no obedecer no es ser un verdadero seguidor.
La acción oculta, secreta,
íntimamente utilizada,
parecerá limitada y estúpida.
Su nombre es la causa de la causa,
y es lo único que triunfa.

Fukanzazangi
Eihei Dogen

La Vía es fundamentalmente perfecta, lo penetra todo. ¿Cómo podría entonces depender de la práctica y de la realización?

El vehículo original es libre y despejado de todas las trabas. ¿En qué es necesario esforzarnos?

Al gran todo no lo cubre el polvo. ¿Quién podría creer que existe un medio de desempolvarlo?

No está separado de ésto; ¿por qué ir a otro lugar para practicar?

Sin embargo, si hay una discrepancia, por pequeña que sea, la Vía queda tan alejada como el cielo de la tierra.

Cuando surgen la atracción o el rechazo, la mente se pierde en la confusión.

Así, aunque presumas de comprender y creas que has entendido por haber captado un mínimo reflejo de la intuición, haciéndote ilusiones sobre tu despertar, creyendo que has comprendido la mente, todavía no has alcanzado el camino que te llevará a la emancipación.

¿Tengo yo necesidad de hablar de Buda, que estaba en posesión del conocimiento innato? Se siente todavía la influencia de los seis años que él vivió, sentado en loto en una inmovilidad total. Y Bodhidharma, la transmisión hasta nuestros días del sello, ha conservado el recuerdo de sus nueve años de meditación delante de una pared. Si ésto sucedía con los santos de la antigüedad, ¿cómo los hombres de hoy pueden quedar dispensados de negociar la Vía?

Debéis en consecuencia abandonar una práctica basada en la comprensión intelectual, corriendo detrás de las palabras, sujetos al sentido literal. Debéis aprender el giro que dirige vuestra luz hacia el interior, para iluminar vuestra verdadera naturaleza. El cuerpo y el espíritu se borrarán por sí mismos, y aparecerá vuestro rostro original. Si queréis alcanzar el Despertar, debéis practicar el Despertar sin demora.

Para Zazen, conviene una habitación silenciosa. Comed y bebed sobriamente. Rechazad todo empeño y abandonad todos los asuntos. No pensar: "ésto está bien, ésto está mal". No toméis partido, ni a favor ni en contra. Parad todos los movimientos del espíritu consciente.

No juzguéis los pensamientos. ni las perspectivas. No tengáis ningún deseo de convertiros en Buda.

Zazen no tiene absolutamente nada que ver con la posición sentada o la posición tumbada.

En el sitio donde tenéis la costumbre de sentaros, extended una alfombrilla de paja y poned un cojín (zafu) encima. Sentaos en loto o en medio loto. En la postura del loto, poned primero el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho.

Cuidad de aflojar vuestra ropa y vuestro cinturón, arreglándolos convenientemente.

Poned entonces la mano derecha sobre el pie izquierdo y la mano izquierda dirigida hacia arriba sobre la mano derecha; los extremos de los pulgares se tocan.

Sentaos bien rectos, en la actitud corporal correcta, ni basculada a la izquierda, ni basculada a la derecha, ni hacia delante, ni hacia atrás.

Tened cuidado de que las orejas estén en el mismo plano que los hombros y que la nariz

esté en la misma línea vertical que el ombligo.
Poned la lengua pegada al paladar; la boca está cerrada; los dientes se tocan.
Los ojos deben quedar siempre abiertos.
Cuando habéis conseguido la postura correcta, respirad sutilmente, suavemente por la nariz, inspirar, espirar.
Basculad el cuerpo de derecha a izquierda e inmovilizaros en una posición sentada tranquila, estable.
Pensad en no pensar.
¿Cómo se piensa en no pensar? Más allá del pensamiento (Hishiryo).
Esto es en sí mismo el arte esencial del Zazen.
El Zazen del cual hablo no es el aprendizaje de la meditación; no es otra cosa que el Dharma de paz y felicidad, la práctica-realización del Despertar perfecto.
Zazen es la manifestación de la última realidad. Las trampas y las redes no pueden nunca alcanzarlo.
Una vez que habéis asido su corazón, sois idénticos al dragón cuando entra del agua e idénticos al tigre cuando penetra en la montaña.
- 3 -
Pues hay que saber que en este momento preciso - cuando se practica Zazen - el verdadero Dharma se manifiesta y que desde el principio hay que apartar la flojedad física y mental y la distracción.
Cuando os levantéis, moveros suavemente y sin prisa, calmada y deliberadamente. No os levantéis de manera súbita o brusca.
Hay historias que trascienden lo ordinario y van más allá de lo sagrado, sobre el abandono del cuerpo mortal mientras se está sentado o al levantarse. Así de grande es este poder.
Cuando se echa una mirada sobre la historia, se percibe que la trascendencia de la iluminación o la no iluminación, que morir sentado o de pie, siempre ha dependido del vigor del Zazen.
¿Y qué ocurre cuando la apertura a la iluminación, en determinadas ocasiones, es dada por un dedo, una bandera, una aguja, un martillo, un cazamoscas, un puño, un bastón, un grito? Todo eso no puede ser asido totalmente por el pensamiento dualista del hombre. En verdad, tampoco puede ser mejor conocido mediante el ejercicio de los poderes naturales. Eso está más allá de lo que el hombre escucha y ve. ¿Acaso no es un principio anterior a los conocimientos y a las percepciones?
Dicho ésto, importa poco que seamos o no inteligentes. No hay diferencia entre el tonto y el listo. La concentración es lo que constituye el trabajo del sendero. Eso en sí mismo es negociar la Vía.
La práctica-realización es pura por naturaleza. Adelantar es un asunto de cotidianeidad.
En conjunto, este mundo y los otros, a la vez en India y en China, respetan el sello de Buda. Están basados en la misma fuente y tienen el mismo sendero que conduce a ella.
La particularidad de esta escuela prevalece: simplemente devoción a la meditación sentada, sentarse inmóvil en un compromiso total.
Simplemente trabaja sentado, inmóvil. Aunque parezca que hay muchas diferencias con otras prácticas, atiende sólo a la meditación intensiva y dominarás el Sendero.
¿Por qué salir de tu propia casa para recorrer caminos polvorientos en países extraños?
Un sólo paso en falso te hará apartarte de lo correcto.
Habéis tenido la suerte única de tomar una forma humana. Sin perder el tiempo, conserva y aumenta la obra esencial de la Vía de Buda.
¿Quién sería tan loco para desear algo que solo dura un instante? El cuerpo humano es como el rocío en la hierba, su destino es semejante a un relámpago: se desvanece en un momento.
- 4 -
Os lo ruego, honrados discípulos del Zen. Acostumbrados desde hace mucho tiempo a tantear al elefante en la oscuridad, no temáis al verdadero dragón. Concentrad vuestra energía en la Vía que indica el absoluto sin desvío. Respetad al hombre realizado, que se sitúa más allá de los actos de los hombres. Poneos en armonía con la iluminación de los Budas; suceded a la dinastía legítima del Satori de los Patriarcas y seréis como ellos son.
Siempre hemos sido esto: seamos esto. La habitación del tesoro se abre por si misma, para que todos lo podamos usar libremente.

Canto a los veinticinco discípulos
Padmasambhava

Padmasambhava, el Maestro de Oddiyana, respondiendo a las preguntas que el rey y los veinticinco discípulos le formularon, sobre una enseñanza profunda que versara en el punto esencial, completa y sencilla para la práctica, dijo así:
“Explicaré de modo conciso lo que, movidos por vuestra devoción, me demandáis”.
Padmasambhava se dirigió en primer lugar al rey:
»Escucha, oh rey Trisongdetsen, siéntate en la posición del loto, mantén erecto tu cuerpo y medita. Dispón tu atención libre de pensamientos y conceptos, sin que el foco de tu mente se centre en ningún objeto en particular y sin concentrarte en ninguna marca concreta. Permanece quieto, calmo y despierto. Cuando seas capaz de reposar en ese estado, los signos de progreso aparecerán de manera natural y percibirás la claridad de la conciencia que nunca surge ni cesa y el conocimiento libre de toda obstrucción. Ése es el estado iluminado que reside en uno mismo y que no debe ser buscado en ningún otro sitio, puesto que es espontáneo. ¡Así de maravillosa es esta práctica!”
»Escucha, devota Tsogyal de Kharchen, puesto que la mente carece de identidad concreta que pueda ser mostrada, permanece sin distracción, más allá de toda meditación, en el estado natural no fabricado y espontáneamente presente. Cuando reposas de ese modo, la liberación acaece por sí misma, y esto es lo que se denomina iluminación.
»Escucha, Palgyi Senge, mi eminente y noble hijo, todos los fenómenos del samsara y el nirvana no son más que la mente y no surgen con independencia de ésta. La mente carece de naturaleza propia y se halla más allá de los pensamientos, las palabras y las descripciones. No te aferres, pues, a lo placentero ni rechaces las experiencias negativas; no afirmes, no niegues, no establezcas diferencias. Permanece despierto en el estado natural no fabricado. Permaneciendo de ese modo, el signo de progreso será que tu cuerpo, palabra y mente se sentirán libres y cómodos, más allá de los confines del placer y el dolor, y ese momento de comprensión es el estado iluminado”.
»Escucha, Vairocana, ser encomiable, todas las apariencias y fenómenos surgen de la propia mente. Sin embargo, aunque el samsara y el nirvana aparecen en la propia mente, ésta no puede ser aprehendida y carece de centro o periferia. Así, pues, en el estado natural de la vasta ecuanimidad intrínseca y no fabricada, permanece sin distracción en la gran ausencia de esfuerzo. Entonces cualquiera que sea el pensamiento que puedas pensar surge en el espacio del despertar. El estado iluminado no es más que esto. Lo que se denomina Buda no es sino la plena actualización de la clara conciencia naturalmente cognoscente”.
»Escucha, Yudra Nyingpo de Gyalmo, dado que la mente es no nacida, no puede ser vista. Despréndete de todo concepto y etiqueta mental y no sigas el rastro de tus pensamientos. No afirmes ni niegues sino que permanece relajado en tu propia naturaleza. En ese estado, se corta completamente el flujo del pensamiento y se desarrolla la sabiduría, estableciendo la línea divisoria entre la ilusión y el despertar”.
»Escucha, Namkhai Nyingpo, mendicante de Nub, la mente es una simplicidad vacía del yo y lo mío; así pues, permanece en el estado de emergencia y disolución espontáneas, libre de todo artificio. En ese momento, surge el gozo interior y los signos de progreso ocurren de manera natural. Eso es, en sí mismo, la iluminación”.
»Escucha, Jñana Kumara, escucha atentamente esta enseñanza; al principio, la mente no es creada por causa alguna y, al final, tampoco puede ser destruida por condiciones. Así pues, permanece sin esfuerzo en ese estado indescriptible y simple y, en ese momento, descubrirás sin necesidad de búsqueda alguna el fruto dentro de ti mismo. Aparte de eso, no podrás encontrar ningún estado de iluminación”.
»Escucha, Gyalwa Chöyang de Nganlam, la mente despierta de la iluminación no es producto de la meditación. De ese modo, libre de conceptos, sin proyectar ni disolver los pensamientos, permanece con los sentidos abiertos, dejando que el movimiento de la mente se agote por sí mismo. En ese estado, el pensamiento se disuelve espontáneamente y la sabiduría aparece de manera natural sin que tenga que ser buscada. Eso es, precisamente, la iluminación.
»Escucha, Dorje Dudjom de Nanam, aquello que se designa con la expresión de "la mente despierta de la iluminación" (bodhicitta) está dotado de una naturaleza

primordialmente existente y carece de centro o periferia. No trates de corregir ese estado autocognoscente y naturalmente sereno; no lo cambies, no lo alteres, permanece relajado en el estado natural. La mente que reposa libre de toda agitación constituye, en sí misma, la iluminación.
»Escucha Yeshe de Yang de Ba y adiéstrate en esta instrucción: la mente es inconmovible porque no se halla confinada a sujeto y objeto. No te dejes distraer por el esfuerzo, la esperanza y el temor; no corrijas los pensamientos tratando de cultivar unos y de evitar otros; permanece en el estado natural sin agitar lo que ya es, de por sí, la iluminación".
»Escucha, Palgyi Yeshe de Gongpo, el estado despierto de la mente es no fabricado, espontáneo y existente por sí mismo. De ese modo, sin el esfuerzo de sostener a sujeto y objeto, mora en el estado no fabricado de la cognición natural. Reposando de ese modo, pondrás fin al flujo de la agitación. Reconoce en ese momento el estado de iluminación".
»Escucha, Nanam Yeshe, joven mendicante de Shang, deja la atención libre de toda acción dualista; no afirmes ni niegues y reposa en la no acción espontánea sin aceptar ni rechazar nada. La iluminación consiste en no distraerse de ese estado".
»Escucha, Palgyi Wangchuk de Kharchen, abandona la mente en la no meditación, no fabriques una actitud sino que, sin construir nada, mora en la cognición natural existente por sí misma. Permaneciendo en ese estado, sin tratar de apartarte del samsara, la disolución natural de las faltas del samsara constituye el surgimiento de la sabiduría de la iluminación".
»Escucha, Denma Tsemang, ser eminente, la mente está vacía de sujeto y objeto, y no es algo que pueda ser creado. Así pues, libre de esfuerzo y artificio, no trates de fabricar nada a través de la meditación y permanece plenamente atento a la autoexistente cognición natural. Perseverando en ese estado, se libera la cognición natural pero, si te apartas de él, jamás encontrarás la iluminación".
»Escucha, traductor Kawa Paltsek de Chinpu, cuando se abandona sujeto y objeto, la mente no puede ser señalada y tampoco puede ser manipulada o corregida. Permanece en el estado de ecuanimidad, sin caer en la fijación sobre algo concreto porque la iluminación consiste, precisamente, en permanecer sin distracción en ese estado".
»Escucha, Palgyi Senge de Shubu, el estado despierto de la mente está libre de todas las aseveraciones con respecto a si es más o menos. No es algo fabricado sino que está naturalmente libre de un sujeto que acepta o rechaza a un objeto. De ese modo, la iluminación consiste en no aferrarse a nada sin obstrucción alguna".
»Escucha, Gyalwai Lodrö, mendicante de Dre, no se puede concebir la mente y tampoco puede ser observada. Así, pues, reposa más allá del ser y el no ser, de la permanencia y la aniquilación, y descansa libre del acto de meditar, el meditador y el objeto de meditación. Reposar con plena atención en ese estado es lo que se denomina el Dharmakaya de la iluminación".
»Escucha esta enseñanza, Lokyi Chungpa, permite que la atención se libere de la dualidad de conocedor y conocido. No te fijes sobre nada, relájate libremente sin albergar anhelo o aflicción alguna y permanece en ese estado vacío de naturaleza propia, ya que la iluminación no es más que eso".
»Escucha, Drenpa Namkha, la mente percibe pero esta libre de substancia, conoce aunque carece de conceptos, es consciente aunque indescriptible. Libre de los movimientos del pensamiento conceptual, permanece en ese estado de pleno despertar y apertura, puesto que descansar en esa naturaleza es en sí mismo la iluminación".
»Escucha, Palgyi Wanchuk de Odren, la mente despierta es una vacuidad capaz de percibir, una cognición vacía pero luminosa. Mora en ese estado autoexistente, no lo cambies ni lo corrijas porque la iluminación no consiste más que en permanecer de manera inmutable en ese estado".
»Escucha, Rinchen Chok, dado que no es nada en absoluto, la identidad de la atención no puede ser establecida y tampoco puede ser mejorada o empeorada por medio de la meditación. No corrijas ni alteres la frescura natural y permanece en el estado de la presencia espontánea. No permitas que tu mente se aparte de ello pues no encontrarás ningún fruto más allá de ese estado".
»Escucha, Sangye Yeshe, mendicante de Nub, aunque es capaz de percibir, la mente despierta está vacía y, del mismo modo, está vacía aunque percibe. Es una unidad inconcebible de percepción y vacuidad consciente. Relájate, pues, en el estado natural, sin distraerte de dicha esfera. Permanecer de manera inmutable en ese estado es la iluminación".
»Escucha, Palgyi Dorje Wangchuk de Lhalung, la naturaleza de la mente carece de límites y atributos; por eso, no trates de fabricarla o de mejorarla, sino que permanece sin

cambiarla ni olvidarte de ella, ya que esto es en sí la iluminación”.
»Escucha, Könchok Jungne de Langdro, la mente no es algo concreto sino que es primariamente pura, natural y espontáneamente vacía, así que permanece en el estado libre de meditador y de objeto de meditación y, gracias a ello, obtendrás el fruto de la iluminación”.
»Escucha, Gyalwa Jangchub de Lasum, la mente no surge ni cesa, carece de todo atributo concreto. Vacía por naturaleza, su cognición carece de obstrucción. Permanecer sin separación en ese estado es la iluminación”.
»Aplicad estas enseñanzas a vuestra propia experiencia. Podéis conocer todos los sutras y tantras y sus comentarios, cuyas palabras colman los límites del espacio, pero su significado esencial se halla contenido simplemente en los puntos vitales recién mencionados”.
Así habló Padmasambhava y, gracias a esta instrucción esencial, todos los discípulos se liberaron y alcanzaron la realización.

-